451-J6740-$1.95

THE NATIONWIDE BESTSELLER




A NEW OPPORTUNITY FOR PERSONAL GROWTH

"THE MOST CHALLENGING READING SINCE *OPEN MARRIAGE*."

—Ladies' Home Journal

BY MEL KRANTZLER

Titulo original del libro en inglés:
*CREATIVE DIVORCE*
*A New Opportunity for Personal Growth*

Traduccion de Rosa Maria Phillips

Primera edición en español


Avenida Melchor Ocampo, 256-A, B y C
México 5, D. F. Apartado postal 5-442

Impreso y hecho en México
*Printed and made in Mexico*

N. de E. 01165

## *Indice*

## *Reconocimientos*

Por su propia naturaleza, la redacción de este libro ha sido un asunto de mucha gente. Las experiencias de los miembros de mis seminarios para el ajuste del divorcio se hallan en el centro: es incalculable mi deuda con esos hombres y mujeres y sus valerosos compromisos con su maduración personal.

El aliento entusiasta de Eve Merriam, Leonard Lewin, Al Hart, Herb Katz, Jim Maas, Ann Diamond, Dr. Joel Fort y Dr. Martin Acker me impulsó a escribir acerca de mis experiencias personales y profesionales.

La oportunidad de poner en práctica mis conceptos acerca de la experiencia del divorcio y de refinar el enfoque presentado en estas páginas me la proporcionaron el Dr. Thomas McCormick, el Dr. John Palmer, la Dra. Gertrude Hengerer, Chert Villalba,

la penosa situación: ambos carecíamos de fuerza para seguir conviviendo. Maletas hechas a toda prisa, portazos, dos noches en la casa de un amigo, y todo para terminar allí, en mi nuevo "hogar", los ojos fijos en la cocineta de la pared de enfrente. Sólo entonces, súbitamente, comprendí las consecuencias de mi fuga y me aterroricé. ¿Por qué precisamente yo, consejero profesional, había de fracasar en mi matrimonio? ¿Qué me había forzado a echar por la borda veinticuatro años de vida conyugal al lado de una mujer atractiva e inteligente y de dos maravillosas adolescentes? ¿Por qué, a los cincuenta años, abandonaba una casa grande y cómoda en un tranquilo barrio residencial de San Francisco? ¿Por aquel cuarto amueblado?

Me sentía el hombre más solitario del mundo en aquel departamento, a unas cuantas millas y varios mundos de distancia de donde viviera. El inventario de mis valores morales estaba reducido a cero. Al pensar en el pasado, sólo veía mi fracaso y mi culpa. El futuro me deparaba únicamente el vacío, el temor y la incertidumbre. Al cabo de veinticuatro años de matrimonio, la perspectiva de vivir solo me parecía intolerable. Cuando el hábito de la "juntedad" se rompe, ¿no queda otra cosa?

Aquello pasó el 25 de junio de 1970. Tres años después, aún puedo recordar tal fecha. Sin embargo, aquel 25 de junio de 1970 no fue para mí el final sino el principio de un viaje. Un viaje de descubrimiento de mí mismo que me ha hecho más feliz y fuerte que antes. Aunque no me daba cuenta por aquel entonces, ahora considero mi divorcio como la crisis de un proceso autodestructivo que había madurado, sin que yo lo examinase, durante la mayor parte de mi vida conyugal. El divorcio, al desviarme de la



ruta de mi anterior existencia, me obligó a verme con nuevos ojos, a someter a un análisis mi situación actual, así como el camino que me había llevado a ella, y a cimentar cuanto sería el período más emocionante y productivo de mi vida.

Naturalmente, las cosas parecen más sencillas de lo que en realidad han sido cuando se las ve a distancia. Me llevó mi tiempo controlar mis sentimientos, consejero profesional y todo. No estaba preparado para el impacto emocional del divorcio, cuando me llegó el turno. Porque yo consideraba el divorcio desde el punto de vista intelectual. Conocía las estadísticas nacionales del divorcio. Sabía que, en mi país, uno de cada tres matrimonios fracasa, y que la proporción aumenta. Sabía también que cada vez eran más numerosos los matrimonios deshechos al cabo de quince años, y más todavía, de convivencia. Lo que no sabía, y hube de experimentar, es *qué se sentía* al divorciarse. Hasta entonces, no pude comprender el impacto paralizador que provoca el sentimiento de haber fracasado, unido a la súbita "solitariedad". Pasaron muchas semanas antes de que pudiera sacudirme la parálisis, y meses enteros antes de que pudiera considerar mi divorcio como algo menos que una tragedia.

¿Es el divorcio más difícil para los hombres que para las mujeres? Es la pregunta inevitable que, tarde o temprano, hacen los asistentes a mis seminarios sobre el divorcio y las maneras de sobrellevarlo. En cierto modo, la pregunta es obsoleta, pues el divorcio afecta las emociones, y en sus emociones hombres y mujeres son iguales. No obstante, he aprendido de esos seminarios (a los que acuden más mujeres que hombres) que nuestra sociedad, en la década de 1970,

da un trato particularmente cruel a la mujer divorciada.

Como todas las mujeres estadounidenses modernas, las concurrentes a mis seminarios saben que, hoy día, los modos de vida cambian rápidamente. El cinematógrafo, la prensa y la televisión las han bombardeado con la idea de que hay un mundo paradisíaco en espera de la mujer moderna que tiene el valor de huir del capullo doméstico. El movimiento de liberación de la mujer, en mi opinión uno de los más saludables del moderno Estados Unidos, ha encendido el descontento al señalar las limitaciones que nuestra cultura impone a las mujeres de cualquier edad. Cuantas más sean las mujeres que rompan las barreras para ser independientes y formarse a sí mismas, tanto mayor será el provecho para nuestra sociedad.

Desafortunadamente, las divorciadas —al haber roto las ataduras hogareñas y al esperar con avidez los beneficios de la vida independiente— deben todavía vencer en muchas batallas, externas e internas, para las cuales a menudo no están preparadas. Han cobrado valor para rebelarse gracias a lo leído y a lo visto por televisión; pero carecen de toda noción del torbellino interior que puede desencadenar la soledad repentina después de años enteros de vida matrimonial. Nadie les ha dicho cuáles son las consecuencias emocionales de la ruptura con el hábito de "juntedad", así consista ésta en la cercanía del fogón.

Precisamente a esto aludía una mujer, divorciada después de veintidós años de vida conyugal, cuando confesó: "Simple y sencillamente, tuve que romper con el matrimonio pues me resultaba intolerable. Sin embargo, ahora me pregunto si actué correcta o erróneamente. Por lo menos, cuando estaba casada sabía quién era: una esposa, la señora de Alguien. Ahora no soy más que un cero a la izquierda, y ni siquiera puedo conseguir crédito a mi nombre".



Una de las mayores compensaciones obtenidas de mi experiencia como consejero de matrimonios deshechos, experiencia que me ha posibilitado escribir el presente libro, ha sido ver cómo las concurrentes a mis seminarios descubren recursos interiores que habían permanecido ocultos durante la vida conyugal. Estos recursos les permiten llevar una existencia feliz y satisfactoria como personas solas. Digo solas y no solitarias, porque ambos adjetivos no son sinónimos, según pude comprender más adelante. Para muchas de mis "seminaristas" el divorcio significa la primera vez que disfrutan de la soltería.

La mayor parte de nosotros nunca hemos sabido lo que representa pensar, sentir y actuar individualmente, ya que la marea de emociones suscitada por el divorcio ahoga tales ventajas. A veces se describe a las personas divorciadas como "nuevamente solteras", pero el término induce a error: tal vez, esas personas jamás han podido desenvolverse como adultos independientes. Esto es exacto tanto para hombres como para mujeres, pues muchos hombres, educados como hijos de familia, han llegado al matrimonio pasando por la escuela y el ejército; lo cual se define comúnmente como "vacaciones entre la madre y la esposa".

Si nos reconciliamos con nuestra soltería aceptando que vivir solo no significa vivir solitario, pondremos la primera piedra de relaciones futuras, mucho más gratas que las pasadas.

*Pobrecito de mí, quienquiera que haya sido*

Los primeros tres meses fueron un infierno. Todo conspiraba en mi contra y me sentía incapaz de salir adelante. El mero hecho de limpiar mi departamento era una experiencia desoladora. Llegué a convencerme de que todos los caseros y administradores eran estafadores consumados. Aborrecía el departamento. Las paredes eran demasiado delgadas, la cama incómoda, el joven de abajo siempre tocaba el tambor... Yo había caído en una trampa.

¡Y todavía precisaba llevar la casa! ¿Cómo había podido aceptar, como un obligado tributo, las faenas domésticas que mi esposa desempeñara durante tantos años y que ahora me parecían irrealizables? Después del trabajo, iba y venía por los corredores del supermercado. Y estaba yo tan consciente de mi masculinidad cuando cumplía con las obligaciones que yo consideraba propias de la mujer, que inevitablemente olvidaba lo que había que comprar en primer término.

La ropa sucia era incontrolable. Nunca llegaba a la lavandería automática antes de que la última camisa o el último par de calcetines ocupara su sitio en el cesto de la ropa sucia, y había de realizar compras de emergencia para estar presentable. Los botones se desprendían siempre, y precisamente del saco deportivo que más me gustaba; y la perspectiva de coserlos era intolerable. Cocinaba muy mal, nunca podía mezclar los ingredientes a su debido tiempo, y los resultados de todo ello se hacían sentir en mi pobre estómago.

¿Detalles insignificantes? ¿Confesiones de un macho?* Tal vez, pero en aquella época yo veía en cada faena doméstica una acusación, una afrenta a mi personalidad masculina. El departamento estaba siempre hecho un asco, y prefería comprar platos nuevos a lavar los viejos. Cada paso que daba en el departamento parecía castigarme por haber dejado mi cómoda residencia. ¡Cómo deseaba que alguien me cuidara!



Disgustado con mi nuevo "hogar" e insoportablemente solitario —¡nunca me llamaba nadie!—, empecé a comer fuera todas las tardes. Con frecuencia, a la comida seguía el cinematógrafo (debo de haber visto cuanta película exhibían por aquella época), y al cinematógrafo le sucedía el bar. Este era el sitio donde podía compadecerme de mí mismo, donde un trago sustituía el calor del amor y la amistad, donde el amigable cantinero meneaba la cabeza en actitud condescendiente, siempre y cuando yo continuara pagándole mi consumo. Mejor aún, en el bar podía sonreír a la mujer sentada a cierta distancia, y obtener en reciprocidad una sonrisa prometedora. ¡Vaya, por fin! Por fin se presentaba la oportunidad de probar que yo era un hombre de verdad, deseado por las mujeres, y no un marido rechazado. Por fin encontraba un cuerpo tibio para llenar mis horas vacías y, quizá, devolverle algún sentido a mi masculinidad.

Sin embargo, pronto me pareció todo esto monótono e insatisfactorio. El bar, después de todo, es un lugar terriblemente solitario, lleno de personas también terriblemente solitarias. Sin amistad ni comprensión, las aventuras de una noche, aunque agradables por momentos, no podían proporcionarme lo que yo buscaba en realidad. Las relaciones sexuales de ocasión se convirtieron en el equivalente de la masturbación.

* *Male chauvinist pig.* [N. del T.]

Al mirar las sombras del techo hacia la madrugada, seguía sintiéndome solo.

¿Qué me ocurría? Heme aquí, adoptando una medida que, sin duda, yo deseaba tomar: un paso hacia la libertad, la libertad de ser como yo quería ser. Pero... ¿dónde estaba la libre vida de soltero que me había prometido? En realidad, encajaba perfectamente en el mito al que tantas mujeres recién divorciadas daban crédito: "Todo cuanto tiene que hacer ese infame, se reduce a tomar un baño, afeitarse y salir a divertirse. Pasa el tiempo estupendamente bien, mientras yo me fastidio con los hijos".

Francamente, el infame de mí no podía decir que pasaba el tiempo estupendamente bien. En vez de sentirme libre para salir a cazar mujeres, me veía *obligado* a ello. Trataba de demostrar que yo era una persona digna de aprecio, no un marido rechazado. Cierta mañana, al despertar, caí en la cuenta de que aquella vida no me llevaba a ninguna parte. Estaba transformando mi libertad en una fuga de la libertad, de la vida que yo pensaba rehacer.

Otra razón para suspender mis aventuras nocturnas fue la realidad económica. Debía sostener dos casas con el presupuesto de una sola. Las diversiones y las comidas fuera resultaban excesivamente caras. Esto, y la ingrata novedad de que mis impuestos subirían en un veinte por ciento a consecuencia de mi nuevo estado civil, me obligó a economizar. Fui pasando más veladas en mi casa y aumentó mi interés en la cocina.

### *Volver... y dejar marchar*

Otro mito cuya falsedad comprendí aquellos primeros meses, es el de que mi relación conyugal se había terminado desde que puse el pie en la calle. Mi ex mujer y yo seguiríamos caminos distintos, libres de obrar a voluntad, y caería el telón. Fin. Yo iniciaría una nueva obra, escrita y dirigida por mí. ¿Cierto? Falso. Una relación de mucho tiempo no termina de ese modo, sobre todo cuando hay hijos de por medio. En los meses siguientes, hube de ver a mi esposa por muchos motivos. A veces, era preciso establecer ciertos convenios de tipo legal: la pensión para las niñas, mis visitas a éstas o la división de bienes. Ocasionalmente, se trataba sólo de un traje, un libro, o alguna pieza de mobiliario que me hacían falta. Ahora comprendo que yo buscaba pretextos para volver. Aún no quería bajar el telón.



Sin embargo, es verdad que muchos convenios eran necesarios. Sabía que, si bien mi esposa y yo seríamos en lo futuro ex cónyuges, nunca podríamos, ni lo deseábamos, convertirnos en "ex padres". El bienestar de nuestras hijas era una razón válida para continuar unidos. Además, dado que por muchas razones mi divorcio siguió a la separación definitiva más de un año después, mi esposa y yo debíamos discutir problemas de índole pecuniaria y legal.

La lucha económica y legal que envenena tantos divorcios puede obstaculizar la separación emocional; de hecho, la propia lucha puede convertirse en una relación emocional extremadamente destructiva. Si en mi caso no surgió un problema semejante fue en gran parte por la inteligente cooperación de mi esposa. Ambos habíamos conocido a parejas de divorciados que continuaban su batalla marital en el juzgado, y que utilizaban a sus hijos como armas para herirse mutuamente. Nosotros, en cambio, habíamos decidido firmemente preservarnos el uno al otro y a nuestros hijos de tal peligro. Al mirar atrás, me doy cuenta de la delicadeza que tuvo mi anterior esposa. Me ha

llevado tiempo llegar a esta conclusión. Ahora la veo como a una persona independiente, distinta a mí. Tres años atrás, ambos éramos unos monstruos a los ojos del otro; hoy somos seres humanos normales, sujetos a las debilidades de la especie, y cada uno lucha de manera distinta para mejorar su propia vida.

Por supuesto, al principio yo no veía las cosas tan claramente como ahora. Estaba completamente desprevenido para el impacto devastador que cada entrevista con mi mujer ejercía en mis emociones. Cada reunión suscitaba sentimientos tan conflictivos que me desgarraban aún varios días después. Recuerdo la primera vez —tres semanas después de haberme mudado de domicilio— que visité a mi mujer para establecer el monto de la pensión alimenticia y los días en que podría visitar a mis hijas. Aquello sería bastante fácil, pensé. ¿Acaso no éramos ambos personas civilizadas? Sin embargo, mientras mi automóvil se aproximaba a la antigua vecindad, sentí unos piquetes de nostalgia por "los buenos días pasados" y me estremecí de temor. ¿*Cuáles* buenos días pasados? No había previsto semejante sensación. ¿No me había despedido ya de todo aquello? Había elegido conscientemente una manera distinta de vivir. ¿Con razón o sin ella?

Hice dar al automóvil tres vueltas enteras alrededor de la manzana, antes de sentirme con valor para estacionarlo y subir los escalones de la puerta frontera. Aquellos pasos fueron una eternidad. Descubrí, en aquella tranquila calle suburbana, que las pasadas tres semanas de mi vida me parecían todavía más desoladoras que antes. Las veladas solitarias, las aventuras de una noche, todos aquellos platos sucios en el fregadero... Quizá debíamos probar otra vez, tal vez habíamos "aprendido la lección"; posiblemente, la separación nos había conmocionado lo bastante como para descubrir nuevas alegrías dentro del matrimonio.



Aunque mi mente rechazó esta esperanza como una vana fantasía, en el fondo de mis emociones deseaba verla realizada. Y con esta nostalgia, por irracional que parezca, me asaltaron el miedo y la hostilidad. El miedo a su rechazo, la hostilidad ante su firmeza.

Sumido en esta confusión, llamé a la puerta.

¿Qué sucedió luego? Aparentemente, nada. Ni gritos, ni alaridos, ni macetas o cacharros volando por los aires. Gestos corteses de asentimiento, saludos masculinizados y un instantáneo ir al grano para ocultar nuestras emociones. Me hallé en presencia de una mujer desconocida, pese a los veinticuatro años vividos en su compañía. Mientras discutíamos, yo aguardaba con impaciencia alguna señal —una frase vaga, un gesto— que pudiera alimentar mi fantasía; pero sólo vi la realidad: nuestro matrimonio había terminado.

La escena se repetiría con frecuencia en los meses siguientes. Cada encuentro revivía, y después disipaba, mis fantasías. Ahora veo que atravesaba la crisis normal del divorcio emotivo: la penosa pero necesaria confirmación de que la relación ha terminado tanto interior como exteriormente. Y este proceso, aunque forzoso, aumentaba la sensación de pérdida y abandono que me embargaba. El retorno a la vieja relación era imposible, pero, ¿con qué iba yo a sustituirla?

### *Me hago amigo de mí mismo*

Por ser hombre, yo disponía de recursos para renovar mi vida que no están a la mano de muchas mujeres: los recursos que me proporcionaba mi trabajo. Duran-

te aquella época difícil, seguía trabajando diariamente, más bien como un acto de voluntad que por deseo. Mi empleo, aunque muy interesante, había perdido su atractivo. Mientras intentaba ayudar a mis visitantes atribulados a curar sus heridas emocionales, yo mismo sentía el ardor de las propias. Irradiaba tensión, y mis colegas, al percibirla, empezaron a sentirse incómodos en mi presencia. Al darme cuenta de ello, superé mi sensación de vergüenza y los puse al tanto de mi situación. Para mi sorpresa, respondieron con una actitud comprensiva, calurosa, y manifestaron cierto alivio porque mi problema "no fuera más serio". Siempre les estaré agradecido por su interés y apoyo. Crearon un ambiente de aceptación que me hizo recobrar mi capacidad normal de trabajo —y con ello mantener mi identidad profesional, por lo menos— mucho antes de cuanto podía yo esperar.

Mi primer paso de regreso al sendero de la estimación del yo fue deshacerme de aquel odioso departamento amueblado. Nunca pude acostumbrarme a él, si bien lo conservé por tres meses. Siempre había despertado en mí ansiedad y temor, temor de cuanto pasaba en mi interior, y tan pronto pude aceptar emocionalmente el hecho necesario de vivir solo dejé de compadecerme de mí mismo —al menos durante la mayor parte de mi tiempo— y canalicé mis energías hacia la resolución inmediata de los problemas urgentes. Aún indeciso y asustado, iba comprendiendo que debía vivir con mis sentimientos de indecisión y temor. Comenzaba, pues, a pensar y actuar individualmente, y ello redundaría en sentir de igual modo, con el tiempo.

Alquilé un departamento sin amueblar en la zona sur de la ciudad. Era un departamento más grande y más tranquilo que el primero, y, lo más importante



de todo, recién pintado y sin la menor huella de sus ocupantes anteriores. Podría amueblarlo y decorarlo a mi gusto.

Mi nueva casa fue la manifestación exterior de mi estado anímico. Con agradable sorpresa descubrí que el hecho de amueblar y decorar un hogar era mucho más sencillo de lo que había supuesto. Y encontré placer en visitar las mueblerías y las subastas los sábados por la tarde. Me sentí muy orgulloso cuando encontré una silla o un librero "perfectos" a precios módicos, y dediqué mucho tiempo a buscar cuadros y adornos de oportunidad.

Una vez ordenado el departamento, sentí el impulso de mantenerlo limpio y no permitir que se convirtiera en el basurero que acababa de abandonar. Lavaba los platos cada vez que estaban sucios, y dejaron de angustiarme los problemas de la comida y la lavandería automática. Con diligencia, buscaba las ventas de ocasión en el periódico, y la cocina llegó a ser para mí una ocupación placentera, especialmente cuando preparaba muy bien alguna receta. Compré agujas e hilos, y me puse a pegar los botones descosidos, en vez de lamentar mi suerte.

Sin embargo, no deseo exagerar mi pasión por el quehacer doméstico. Confieso que todavía me parecen desagradables las tareas tradicionalmente atribuidas a la mujer, como empujar el carrito en el supermercado, limpiar con la aspiradora eléctrica y llevar la ropa sucia a la lavandería. Es difícil desarraigar el machismo; pero acabé por aceptar las faenas domésticas como algo inseparable de la comodidad y no como el castigo draconiano a un marido abandonado e inútil.

Al mes de haber ocupado mi nuevo departamento, hice migas con él, y empecé a cultivar mi propia amistad. Estaba superada la etapa de conducir el auto

por las noches, como una necesidad compulsiva. Cuando daban las cinco en mi oficina, ya no me asustaba la perspectiva de pasar una velada vacía, pues mi departamento era lo bastante tranquilo y espacioso para llenar las horas vespertinas con la lectura, la música o, simplemente, la meditación. Más importante que todo esto, sin embargo, fue que comencé a sentirme una persona independiente con gustos individuales. Si quería, podía disfrutar de una velada tranquila en casa o asistir a un concierto, o bien ir al cine o visitar a algún amigo. Podía hacer todo esto. Comenzaba a comprender la diferencia entre "vivir solo" a "vivir solitario".

*Los amigos... ¿son míos, de ella o nuestros?*

Así como perdí gradualmente la sensación de "solitariedad" cuando no salía de casa, se renovó mi interés en los viejos amigos. Mis anteriores esfuerzos habían sido desastrosos, y sólo habían confirmado el temor mío de haber perdido algo por vivir solo. Algunas parejas conocidas veinte años atrás ni me llamaban por teléfono ni respondían a las notas que yo les enviaba. Un antiguo amigo, al tropezar conmigo en la calle, había corrido literalmente para no saludarme, como si yo padeciera alguna enfermedad contagiosa.

A medida que aumentaba mi autoestima, fui tomando la iniciativa de llamar por teléfono a los viejos conocidos. Sus reacciones fueron sorprendentes y, en términos generales, sumamente gratas. La mayoría demostró un genuino placer al contestar mi llamada y se interesó en verdad por mi actual existencia. Muchos ignoraban mi paradero, y uno me confesó que no me había buscado pues estaba inseguro sobre la



actitud que debía tomar. "¿Debo felicitarte o expresarte mis condolencias?", dijo.

Hubo también algunos que "tomaron partido", y supe rápidamente a quién apoyaban. Otros parecían desinteresados en mantener contacto conmigo, y su reacción me extrañó hasta que no comprendí la motivación. Para estas personas, yo había sido simplemente la mitad de una pareja, de una unidad social apropiada para los juegos de cartas y las fiestas, pero inservible ya como individuo sin compañera. No obstante, también pude observar después que hasta para mis amigos casados —casi todos lo eran— deseosos de mantener tanto la amistad de mi ex pareja como la mía propia, la realidad de la vida social en mi país los forzaba a rechazarnos a los dos. En este país no es fácil para los solteros "encajar" en los modelos tradicionales de diversión. Mi persona resultaba amenazante para mis amigos casados, pues yo era un destructor en potencia de la armonía conyugal. Esta reacción es particularmente cruel para las mujeres divorciales, pero no deja de ofendernos a los divorciados.

Al arriesgarme al rechazo de los viejos amigos, aprendí tres lecciones de importancia: encontré mucha mayor comprensión y calor humano de los que había esperado, y profundicé en los motivos del rechazo. No me rechazaban a mí como persona sino como divorciado. Naturalmente, mi divorcio era en sí un acontecimiento profundamente amenazador para las vidas de los cónyuges. Inclusive llegaron a decirme:

"Siempre pensábamos que tu matrimonio era uno de los más armoniosos; pero si tú has fracasado, ¿qué podemos esperar los demás?"

Como tercera lección aprendí que debía sustituir a los viejos amigos por otros nuevos, que pudieran enca-

jar en mi modo de vivir. Habiendo cobrado valor de los resultados de mi propia iniciativa en los antiguos amigos, comencé a trabar amistad con hombres y mujeres, conocidos en reuniones de negocios o en fiestas. También inicié conversaciones, en los conciertos o las conferencias a que asistía, con mujeres que me parecieron atractivas. Sentí orgullo genuino al hacer esto, pues yo era capaz de iniciar y mantener relaciones amistosas muy agradables, cuando a mi edad la mayoría de las personas dejan de hacerlo.

*Mis hijos también son personas*

Desde el principio me había preocupado mucho por mis hijas. Nada me deprimía tanto como el temor de no contribuir a su desarrollo como mujeres independientes. En aquel repugnante departamento amueblado comprendí por vez primera cuán... aba de menos su presencia diaria, aunque sólo fuese a la mesa de la comida. Si bien mi esposa había sido extremadamente generosa y flexible en cuanto a mi derecho de visitarlas, el arreglo de mis visitas siempre originaba complicaciones. Yo interpretaba como rechazo la menor contrariedad. ¿Por qué siempre se citaban con sus pretendientes cuando yo quería verlas, por ejemplo los sábados?

Las visitas a mis hijas estuvieron llenas de tensión hasta que pude calmar mis conflictos interiores. Por parte de ellas, había tímidos intentos de dialogar conmigo, y sus ojos rebosaban un disgusto mal disimulado respecto del nuevo "hogar" de papá. Por mi parte, noche tras noche de gala: conciertos, obras teatrales, cine, restaurantes caros. Yo había caído en la trampa de "papá Disneylandia". ¿Qué perseguía con tantas invitaciones? ¿Darles una muestra de lo que se perdían por no vivir conmigo? ¿Presumirle a mi esposa? ¿Ocultar la verdad de mi vida solitaria? ¿Llenar el tiempo que pasábamos juntos de actividades frenéticas para no hablar de lo sucedido? Posiblemente, todas estas cosas juntas. Dicen que los muchachos de hoy son difíciles de tratar, que son muy indiferentes. En el terreno emocional esto puede aplicarse a los muchachos de todas las épocas. Los niños son mucho más aptos que los adultos para reconocer la verdad emotiva de una situación, pese a las mentiras y racionalizaciones con que la hayamos encubierto.



En cuanto empecé a entender mejor cuanto pasaba dentro de mí, consideré con nuevos ojos mis relaciones con las chicas. En los últimos años de mi matrimonio me había enconchado tanto en mis asuntos personales que me ocupaba de ellas muy poco. Como la mayoría de los padres, las quería profundamente, pero expresaba mi amor de manera superficial: "¿Cómo te va en la escuela?" "¿Qué grado has obtenido?" "¿A dónde ves esta noche y a qué hora volverás?"

Así como el divorcio representó para mí una fuerza creadora que me haría madurar, fue al mismo tiempo el instrumento de una relación paternal más profunda. Un sábado que me visitaron en mi nuevo departamento (¡cómo me enorgullecí al ver su sorpresa y alegría cuando recorrieron la nueva casa de su desordenado papá!), no salimos a ninguna parte. Simplemente, nos sentamos a conversar. Traté de interpretar todos sus gestos con el fin de saber lo que deseaban, y lo que deseaban era . . . saber cómo vivía yo. ¿Era posible que un hombre incapaz de freír un huevo se hiciera la comida? ¿Qué proyectos había trazado? Hablamos sobre mi hasta entonces oculta capacidad de decorador. Cambiaron de sitio algunos muebles, con acierto, e insis-

tieron en limpiar el departamento. Al llegar la hora de comer, sugirieron preparar los platos entre todos en vez de salir. Unos días más tarde, recibí por correo algunas recetas fáciles de preparar, que las niñas habían copiado para mí. Naturalmente, incorporé las recetas a mi repertorio culinario.

Aquel sábado memorable fue delicioso. No faltaban temas de conversación, la rutina diaria se deslizó de manera satisfactoria para los tres, y experimenté la tranquilidad hogareña que tanta falta me había hecho. Todo cuanto las chicas me dijeron indicaba que deseaban compartir mi nueva existencia, y sus atenciones fueron más elocuentes que cualquier discurso. La atmósfera fue tal, que cobré valor para contarles mis problemas. No sin algún temor de ser rechazado por ellas, pude alternar con mis hijas en el mismo nivel.

Por primera vez en mi vida traté de abandonar el disfraz estereotipado del "padre" para conducirme como una persona real, vulnerable y muy alejada del superhombre. Valió la pena correr el riesgo, pues en vez de rechazo y confusión encontré calor y lucidez en aquellos ojos rebosantes de cariño. A su vez, mis hijas empezaron a franquearse conmigo, y para mi mayor asombro manifestaron que habían percibido desde un principio los conflictos crecientes entre su madre y yo, con lo cual estaban muy lejos de sorprenderse por el divorcio. ¡Y yo creía que siempre habíamos podido disimular en presencia de las niñas! Mi esposa y yo, al contenernos cuando ellas andaban cerca, únicamente habíamos logrado preocuparlas, hacerlas sentirse responsables. A causa de ellas, pensaban, su madre y yo habíamos permanecido juntos lo más posible. Por fortuna, pude tranquilizarlas al respecto y disipar sus sentimientos de culpa.



Aquel sábado estableció el comienzo de una nueva era para mí y para mis hijas. Principiamos por vernos mutuamente como personas, no como los actores de un drama de familia. Nuestro entendimiento me trajo la aceptación de que las vería con menos frecuencia que antes. En cambio, me sentiría recompensado por la calidad, y no por la cantidad, del tiempo que estuviéramos juntos.

### *El aplazamiento de los días festivos*

Había vivido solo cinco meses, cuando el día de acción de gracias anduvo rondándome para explotar al fin en mi propia cara. Según el convenio, yo celebraría esa fiesta el viernes, en compañía de mis hijas. Empezaba a comprender que las festividades pospuestas eran uno de los productos del divorcio, pero, con todo, me deprimió la perspectiva de pasar solitario el día preciso en que se celebrase dicha solemnidad. Estuve metido en mi departamento, nostálgico del calor, el bullicio, los manjares y los momentos felices del pasado. Sumergido en recuerdos, estuve a punto de llamar a mi esposa y decirle: "Probemos otra vez, juntos llevaremos una vida mejor", pero la realidad asomó su cabeza de medusa y hubo de replegarme en mi pesar. La visita de mis hijas, al día siguiente, mitigó mi tristeza, pero la fiesta en sí había ya pasado para no volver.

La Nochebuena fue peor todavía. Las niñas habían propuesto que nos reuniéramos todos, pero no pude soportar ni siquiera la idea. La realidad era ya bastante dolorosa, pero fingir que yo formaba parte de la familia sería intolerable. Como el día de acción de gracias, celebré la Nochebuena con mis hijas veinti-

cuatro horas después. Como el día de acción de gracias, estuve solo en la Nochebuena para llorar, sin vergüenza alguna, por mi situación actual y por el pasado.

Con el tiempo conocería más aplazamientos de días festivos, pero la Nochebuena, y con ella la Navidad, fue mi (nadir.) Todo cuanto veía me recordaba mi carencia: las familias enteras cargadas de compras, los padres y sus hijos reunidos en torno del abeto, parejas que iban a fiestas. Toda la temporada navideña vi al mundo en pares, y mi sensación fue muy semejante a la de un decapitado.

Sin embargo, empezó mi ascenso para salir del pantano del autoaborrecimiento y la autocompasión: dos pasos adelante, uno hacia atrás. Finalmente, pude conjurar la nostalgia con la certidumbre de que mi pena era natural e inevitable. Guardaba el luto de una relación de veinticuatro años que, pese a tantas amarguras, me había proporcionado muchos, muchísimos momentos felices.

## *Mujeres: Acérquense a mí, pero no demasiado*

Hacia el séptimo mes de mi divorcio había recobrado lo bastante de mi propia estimación como para examinarme más de cerca. No era yo la única persona en el mundo que sufría por haber fracasado en la vida matrimonial. Detrás de las estadísticas que dan origen a los artículos periodísticos de encabezados tales como: *Siguen subiendo los porcentajes de divorcios: nuestra desgracia nacional*, había todo un mundo compuesto por personas "agradables" y nuevamente solteras, que atravesaban por la misma crisis de confusión que me dominaba. Amigos, conocidos y extraños, todos ellos compartían mis sentimientos. ¡Y yo creía que mis reacciones eran únicas, exclusivamente mías! ¡Que nadie podía entender mi dolor ni mi vacilación particulares!



El tiempo había curado mis heridas lo suficiente para permitirme aplicar mi especialización y mi experiencia profesionales a mi propio caso. Durante aquellos meses experimenté un período de luto, necesario para lamentar la muerte de una relación conyugal, común a todos aquellos que se divorcian. Ya podía juzgar con cierta frialdad mi manera de vivir como hombre solo.

Al pensar en las mujeres, hube de someterme a un minucioso análisis introspectivo. Para entonces, las escenas de los bares ya estaban superadas. Yo anhelaba una relación amorosa prolongada, llena de amor y comprensión, con una mujer que me aceptara como yo era y no como ella quisiera que yo fuese.

Empecé a buscar novia (aunque no me gusta emplear esa expresión tan pasada de moda, y sobre todo en el caso de un hombre maduro como yo) y salí con varias mujeres que me parecían atractivas, interesantes, divertidas y, sobre todo, deseosas de hacerme compañía. No obstante, ninguna de estas relaciones condujo a nada serio. En cierta etapa de la amistad, "algo" sucedía, nos separábamos, y yo quedaba con la sensación de estar vacío.

Lo peor fue cuando una mujer, a la que yo había pretendido con ardor por espacio de tres semanas, me pidió muy correctamente que desapareciera de su vista. Y yo creía que nos llevábamos a las mil maravillas. ¡Ella era el nuevo amor de mi vida! Después de nuestra primera cita, yo había vuelto a casa con ideas fantásticas: le hacía la corte de manera encan-

tadora, ella me correspondía de igual modo, y terminábamos por celebrar un matrimonio maravilloso. Su rechazo me dejó frío.

Sin embargo, en vez de abrir mi libreta negra en busca de números telefónicos, en esta ocasión aproveché en mi propio beneficio un consejo que siempre daba a mis pacientes: establecer contacto con los sentimientos, meditar. Así, pues, me pasé unas cuantas veladas encerrado en casa, con las luces atenuadas, y aguardé a que la quietud interior y la exterior despertaran mis sentimientos al nivel de la conciencia. Les di una calurosa bienvenida, porque eran *míos*. Feos, sí, y tan distorsionados como la realidad que reflejaban, pero al fin y al cabo verdaderos. Eran las reacciones de una persona muy dolorida, reavivadas por el rechazo. ¡Esa zorra! ¿Cómo se atrevía a desairarme? Me sentía abandonado, hecho una víctima, y por lo tanto hostil. Si ella no me amaba, era un monstruo. ¿Quién iba a cocinar para mí en adelante?

Permití que tales pensamientos giraran en mi cabeza para no negar su existencia. Repasé mentalmente, una por una, la media docena de relaciones heterosexuales que habían terminado de modo parecido. Gradualmentemente, fui comprendiendo que todas ellas se ajustaban al mismo patrón de conducta.

He aquí lo aprendido: cada relación empezaba en un nivel social muy elevado: comidas en restaurantes lujosos, conciertos, una conversación apropiada, y después se desplazaba a un ambiente más tranquilo, doméstico. A las comidas afuera seguían los platillos caseros, e inclusive un acto sexual muy agradable. Entonces, ocurría ese "algo", y ahora sabía reconocerlo. Tan pronto como me sentía muy cercano a la mujer y a experimentar las emociones de afecto y ternura que tanto echaba de menos, una vocecita me decía: "Despierta. Esta es la clase de cercanía que te llevó al matrimonio la primera vez, y ya sabes lo acontecido. Harás bien en gritar antes de que vuelvan a herirte. Huye mientras puedas".

¡Eso era! En mi mente, la intimidad y el daño eran sinónimos. No había creado una especie de biombo emocional que me ofrecía un futuro de relaciones amorosas insatisfactorias y fugaces. Parte de mí reclamaba la intimidad, pero otra parte, más fuerte que la primera, me gritaba: "¡Huye, huye, huye!".

Una vez reconocido el tirón del pasado en mi conducta, mi experiencia profesional acudió en mi ayuda. El presente no era el pasado, ¿acaso lo ignoraba? Tampoco ignoraba que, alerta la vigilancia del consciente, podría enmudecer esa vocecilla estridente del pasado con un "el pasado no es el presente, hoy es hoy, puedo deshacer el modelo". El proceso no fue fácil, ni garantizaba el éxito inmediato en mis futuras relaciones amorosas. El reconocimiento intelectual de la realidad emocional no produce resultados instantáneos. Sin embargo, es la pauta a seguir.

### *El factor del machismo* *

Mientras se fueron aclarando mis turbias concepciones sobre mi conducta, salieron a relucir otros hechos desagradables. Muy bien, yo deseaba una relación madura con una mujer cariñosa, comprensiva y atrayente que me amara tal como yo era. Empero, *¿cuáles eran las señales que yo emitía con objeto de atraer a*

* *Male chauvinism* en el original. [N. del T.]

*ese tipo de mujer?* En realidad, yo no irradiaba el atractivo necesario. La experiencia de mis relaciones fracasadas lo demostraba. Era forzoso admitir que lo que yo deseaba de una relación amorosa y lo que yo decía que deseaba eran dos cosas muy diferentes:

- Decía querer una mujer interesante como persona, pero de hecho todavía consideraba a las mujeres como objetos sexuales y ciudadanos de segunda clase. Existían únicamente para escuchar mis problemas e irse a la cama conmigo.
- Decía querer a una mujer que no me viera con los ojos de la ilusión, pero de hecho deseaba una mujer que compartiera mis propias ilusiones acerca de mi persona.
- Decía querer una relación franca de sentimientos compartidos, pero continuaba suponiéndome muy enterado de cuanto una mujer pensaba o sentía, sin tomarme el trabajo de preguntárselo. Fuese como fuese, ella estaba obligada a tomar por verdades mis fantasías.
- Decía estar maduro para una relación madura entre dos personas maduras, pero en realidad deseaba ser atendido por alguien. Confundía el amor con un platillo preparado en casa.

En la vida diaria solía aceptar acusaciones de sexismo, pero asumir que también yo era un macho en el nivel emocional fue un trago muy amargo. Mientras revivía las escenas de las últimas semanas, enfocadas ahora a la luz implacable del conocimiento de mi persona, sufría como un condenado. Las exigencias que le hacía a aquella mujer eran imposibles, así como la interminable conversación acerca de mí mismo, sin que me pasara por la cabeza la idea de que probablemente ella quisiera decir algo. Todas aquellas noches, sentado en la sala de su casa con un copa en la mano derecha y el periódico en la izquierda, mientras ella cocinaba la cena. ¿Acaso le había preguntado, siquiera una vez, cómo se sentiría? Con sobrada razón me había rechazado.



Algunos antropólogos piensan ahora que los estadounidenses necesitan el matrimonio más que las estadounidenses. Por otra parte, la mujer sufre presiones sociales de que está exento el hombre. Pocos hombres tienen que vérselas con los problemas de la madre divorciada, que trata de combinar sus responsabilidades maternas con la necesidad de trabajar y establecer una nueva vida social. Los divorciados jamás experimentan el mismo grado de temor e inseguridad de las divorciadas maduras con hijos grandes, y que se ven súbitamente relegadas en un mundo que presta gran atención a la juventud y la belleza.

Estas diferencias son reales, pero el divorcio causa los mismos sentimientos de fracaso, rechazo, abandono, remordimiento, inseguridad o miedo, en hombres y en mujeres. Curiosamente, a la larga importa muy poco quién haya iniciado el divorcio o si éste ha surgido del acuerdo común de ambas partes. En casi todos los casos, el dolor de la ruptura embarga por igual a los dos sexos, aunque él o ella estén afectados de distintas maneras.

En mi condición social de hombre estadounidense hube de romper con los lugares comunes de un lavado de cerebro, iniciado desde la infancia, para descubrir mis verdaderos sentimientos. Como todos los demás estadounidenses, consideraba antimasculino admitir el menor sentimiento que socavara la imagen del hombre fuerte que la sociedad esperaba de mí. Cuando Susanita se cae y se raspa la rodilla puede correr hacia

mamá; pero Pepito aprende muy pronto que, si no se oculta para llorar, lo llamarán mariquita. Después de años enteros de semejante condicionamiento, los sentimientos ocultos se convierten en sentimientos negados.

Cuando dejé de negar mis sentimientos, comprendí hasta qué punto frustraban mis esfuerzos por acercarme a las mujeres, y con este conocimiento fui capaz de actuar en la profunda convicción de que la actitud machista —causa importante de mi fracaso conyugal— no me conduciría a ningún lado. Fui consciente de las señales conflictivas que inconscientemente trasmitía a las mujeres ("ámame, pero no te acerques demasiado"), y como resultado comencé a parecer atractivo precisamente a la clase de mujeres con quienes podía entablar una estrecha relación.

Hubo mucho dolor en el proceso. Sentía remordimientos tremendos cuando pensaba en mi matrimonio fallido. Si hubiera sabido antes lo mal que me había portado, ¡qué distinto habría sido todo! Pese a mi comprensión intelectual, los patrones sexistas de conducta resultaron muy difíciles de superar. Podía ver ahora, en mis nuevas relaciones, que todos mis sentimientos de rechazo y ofensa procedían de la intimidad pasada; pero, con todo, el peso del ayer seguía siendo agobiador.

No obstante, la mejoría cualitativa de mi existencia me demostraba que iba por buen camino. Al apropiarme el significado del proverbio que reza: "quien no arriesga no pasa la mar", me había literalmente abierto para experimentar vivencias tan compensadoras que bien valía la pena exponerse a ellas. Como un efecto lateral de la medicina "desmachizadora", mi círculo de amigos se extendió para abarcar más mujeres, no



como cocineras o geishas potenciales sino como nuevos amigos interesantes e inteligentes que, por casualidad, eran mujeres.

### *Una nueva oportunidad de madurar emocionalmente*

Ahora considero aquellos tres años como el intervalo más productivo de mi vida, en el sentido personal. Al atravesar una dolorosa crisis emocional me había vuelto más fuerte y feliz que antes, y los sufrimientos habían sido necesarios. Tanto en mi caso como en el de muchos otros hombres y mujeres. Primeramente, es preciso reconocer la muerte de la relación conyugal. Sigue a esto el período de luto y, finalmente, sobreviene la dolorosa "adaptación" emocional a los hechos de la vida individual. Yo había experimentado todo ello a su debido tiempo: la etapa de autocompasión, el deseo de volver a la pasada relación, la repetición de la vieja manera de entablar nuevas relaciones, la confusión de emociones pasadas con la realidad actual, y la suma de todos esos factores me hizo mejor.

Como consejero profesional, y como divorciado, vi en el divorcio un proceso emotivo con sus propias particularidades en materia de tiempo. El divorcio puede retrasar o adelantar la crisis, pero no erradicarla. Es indispensable vivir la crisis.

Sin embargo, el divorcio, más que un simple intervalo para recoger los restos de nuestro yo destrozado, es en sí una nueva oportunidad para *mejorarnos* y crear una vida más rica. Naturalmente, *siempre* que nos reconciliemos con el pasado, reconozcamos nues-

tra conducta destructiva y autodestructiva, y estemos dispuestos a modificarla.

Desde mi punto de vista profesional, y también por experiencia propia, sé muy bien el efecto devastador que el divorcio puede ocasionar cuando no se tiene ningún apoyo, ninguna ayuda del exterior. ¿Cómo puede superar la crisis una persona, hombre o mujer, que sufre verdaderos terremotos emocionales? Hasta mi divorcio, yo miraba con ingenuidad todas esas "profesiones auxiliares", departamentos sociales del gobierno, grupos comunitarios particulares, etc., pues creía que muchas de tales profesiones tenían por objeto específico ayudar a las personas divorciadas o separadas. Unicamente cuando el divorcio me afectó a mí, caí en la cuenta de mis optimistas impresiones pasadas.

La sociedad brinda velos negros y bandas del mismo color a las mujeres y a los hombres que han perdido al cónyuge, pero no tiene nada para las crecientes cantidades de personas que necesitan ayuda a fin de superar la crisis emocional del divorcio. Este descubrimiento efectuó un cambio muy importante en mi vida profesional. Mi experiencia personal me había demostrado que el divorcio, por doloroso que sea, puede señalar el principio de un período creador en la conciencia de las personas de cualquier edad, una nueva oportunidad de madurar emocionalmente. Era necesario, pues, compartir este descubrimiento con otras personas divorciadas o separadas que se sintieran confusas, entre la espada del pasado y la pared del futuro. Quise ayudarlas a encontrar en sí mismas los medios para considerar el divorcio como el principio de una vida mejor, como había hecho yo, y no un fracaso más.

Así las cosas, en la primavera de 1972 renuncié a mi



empleo de consejero de orientación familiar y vocacional en una dependencia gubernamental, e inicié mi carrera como consejero de tiempo completo en asuntos relacionados con el divorcio y su necesaria secuela de reincorporación a la sociedad. Varios colegas me advirtieron del riesgo que entrañaba el establecimiento independiente, sobre todo en una nueva rama profesional, pero los resultados de mi audacia fueron más que compensatorios. El interés creciente de la nación entera en los problemas ocasionados por el divorcio, por otra parte, ha ratificado la sensatez de mi elección.

Basado en mi formación profesional y en la experiencia personal, ahora dirigía grupos, talleres y seminarios de estudio con el objeto de ayudar a la gente a arrostrar el trauma del divorcio. Al conversar entre sí, los participantes experimentan el sentimiento de no estar solos, tan importante para la recuperación de la propia estima. Rápidamente, todos y cada uno de los miembros del grupo comprenden que, por peculiar que pueda parecerle su propia situación, hay sin embargo lazos comunes que los hermanan con los demás. Una vez comprendido esto, puede iniciarse el proceso de analizar las relaciones maritales pasadas, y junto con este proceso se empieza también a moldear la vida interior y las circunstancias exteriores en un todo más satisfactorio. Esto es válido para quienquiera que desee un cambio: hombres y mujeres profesionales o negociantes, amas de casa y obreros. En el plano emocional, todos somos iguales.

El presente libro es producto de ese intercambio de opiniones y vivencias. Está escrito con la esperanza de que usted, lector, encuentre en él la ruta de nuevos comienzos, las llaves para renovar su vida y su yo, con base en la traumática experiencia del divorcio.

## I. *La promesa en el dolor*

**El primer paso para convertir el divorcio en un proceso creador es entender lo que es y lo que no es. El divorcio no es el enjuiciamiento de una sociedad iracunda, si bien los sentimientos de culpa que deja parecen afirmar lo contrario. No es únicamente el término de los lazos legales y económicos, a menos que el matrimonio en sí haya sido un simple convenio basado en los negocios o en la relación social. Tampoco es una variante real del juego de salón, una batalla entre intelectos en que la parte capaz de conservar la sangre fría derrota a su contrario.**

**El divorcio es una crisis emocional desencadenada por una pérdida súbita e inesperada. La muerte de una relación es la primera etapa de un proceso donde se reconoce esa muerte, y la relación, ya velada y enterrada, se hace a un lado para dejar espacio a la**

autocompetencia. Intelectualmente, una persona recién separada puede negar su crisis, pero ésto se descubre en todo cuanto esa persona, él o ella, hace. Repentinamente, los recursos normales no parecen tener efecto. De la noche a la mañana, el mundo se vuelve un aterrador signo de interrogación y la vida cotidiana escapa a todo control. Las decisiones sencillas ya no tienen validez y hasta el hecho de vestirse por la mañana se dificulta y pareciera indigno del esfuerzo.

Como seres humanos, no podemos tolerar este "flota o ahógate" por mucho tiempo. Después del impacto inicial, cada uno de nosotros inicia el doloroso proceso de equilibrar nuestras vidas, y en el frenético intento de reducir las tensiones producidas por la crisis vamos elaborando nuestras técnicas de lucha. En el proceso, invariablemente descubrimos nuevas facultades, hasta entonces desconocidas para nosotros mismos, aunque en los primeros grados de la separación estemos demasiado afectados para reconocerlas.

## *La crisis del divorcio: Historia de Helen*

Conocí a Helen en la sesión de apertura de uno de mis primeros seminarios de reincorporación social. Vestida con un traje beige de pantalón y saco muy bien cortados y que hacía resaltar el color café rojizo de su cabellera, entró en la habitación como si paseara y se dirigió a una silla del rincón más alejado, donde empleó todos los recursos imaginables para hacerse invisible. Su actividad se reducía a buscar con frecuencia el pañuelo cuando los ojos se le llenaban de lágrimas. Tras de los ojos rojos y los labios apretados creí descubrir a una mujer atractiva, pero en



aquella ocasión la confusión emocional y el dolor anulaban su persona.

Aquella tarde sólo supimos que se llamaba Helen Randall, que tenía treinta y seis años, que era madre de dos niños, uno de ocho y otro de doce años, y que se había separado nueve semanas antes, después de un matrimonio de catorce años. Su historia, que conoceríamos durante las semanas siguientes, ejemplifica un modelo común del matrimonio y destaca la dinámica de la crisis del divorcio que puede hacer de éste un camino hacia la madurez emocional.

La ruptura había sido violenta y, según recordaba Helen, absolutamente inesperada. Ocurrió el día en que ella volvió tarde a casa después de un curso de historia del arte que tomaba en calidad de oyente en una institución de la localidad, y encontró a Bob luchando con la comida en una cocina llena de humo. También la esperaban dos niños sombríos, sentados en la sala.

"Nadie comió ese día —recuerda Helen—. Antes de que pudiera explicarle a Bob el motivo de mi retraso, empezó a culparme de descuidar a nuestros hijos, e hizo muchas observaciones de mal gusto sobre lo que el profesor y yo habíamos hecho después de la clase. Recuerdo haber dicho: 'Basta conocer a uno para conocerlos a todos', empezamos a gritarnos, él fue por su maleta y yo me puse a arrojar sus ropas en la cama. Cuando estaba subiéndose al auto, yo, desde los escalones de la puerta frontera, le arrojé literalmente un par de zapatos."

Aquella noche, Helen durmió en el sofá cama y, aunque después se mudó al cuarto de huéspedes, no era capaz todavía de dormir en la recámara del amo.

"Al principio estaba segura de que volvería, de que

nos echaría tanto de menos a los niños y a mí, que volvería. Pero no volvió."

Durante las primeras semanas Helen experimentaba la sensación de estar muerta. Como ella dijo: "Realmente, no sé lo que sentía. La mitad del tiempo estaba enfurecida, y la otra mitad triste y solitaria. La primera vez que intenté segar el césped, ignoraba cómo poner en marcha el motor de la segadora, y tuve el deseo de que Bob estuviera tendido frente a ella. Creo que hubiera podido pasarle la segadora por encima. Sin embargo, transcurrían las veladas tan solitaria que deseaba su presencia. Una madrugada desperté a eso de las tres y me pareció escuchar un rumor extraño, procedente del exterior. Automáticamente, extendí el brazo para despertar a Bob, y al darme cuenta de su ausencia me sentí aterrorizada. Volví a dormirme, pero seguí teniendo pesadillas. Me soñaba cuando, apenas una niñita, me perdía en los bosques que estaban detrás de nuestra casa".

Nueve semanas después de haberse separado, Helen no había comunicado a sus padres la noticia. Como nos explicó: "No podrían aceptar el hecho, creo. Jamás ha habido un divorcio en mi familia, salvo el de una tía mía materna a quien nunca veíamos y de quien jamás hablábamos. Mi madre es el prototipo de la mujer abnegada, y me educó exactamente igual que como la habían educado a ella. Mi padre se ausentaba muchísimo en la época en que yo estaba creciendo; pero mi madre se afanaba en criar a sus hijos y en mantener la casa limpia y bien arreglada. Cuando él estaba en la casa, ni siquiera se podía pensar que alguno de nosotros llegara tarde. Así debía ser el matrimonio, me dijeron siempre, y nunca se me ocurrió pensar que pudiera ser de otra manera. ¿Cómo voy a decirles ahora el desbarajuste que su hijita ha hecho de la vida?"



Durante las últimas dos semanas, Helen ha sido presionada por su amiga Betty para salir al mundo, aunque Helen confiesa no sentirse preparada todavía para ello: "He buscado en el periódico las ofertas de empleo y Betty me ha ayudado a pasar a máquina un resumen de mis actividades. Ha incluido hasta mis calificaciones, y, debo admitirlo, los ochos y los nueve me dan gusto. Betty piensa que yo podría encontrar trabajo en una oficina de trabajo social donde ella presta sus servicios, pero no me siento como una profesional".

La vida en casa ya ha dejado de ser un infierno aterrador, pero el hogar sigue vacío, y Helen no puede mostrar mucho interés en las faenas domésticas. Como nos dice: "Cuando Bob se fue, se llevó una mitad de mí misma. Los niños tratan de comprender. Bobby me ha dicho incluso que es muy agradable comer sin discusiones, pero sé que ambos niños lo pasan mal. Como Bob no ha vuelto aún, no volverá nunca. Pero la sola vista de todos mis amigos cuyos matrimonios son felices, me hace desesperar. ¿Por qué tenía que pasarme a mí todo esto?"

Cuando llegó a la primera sesión, Helen estaba demasiado alterada para ver su experiencia con claridad, pero en las semanas subsiguientes comprendió —al igual que otros miembros del seminario— la naturaleza de la crisis que todos atravesábamos.

En los próximos capítulos de este libro, examinaremos el proceso de maduración que la crisis del divorcio puede acarrear. Para sacarle provecho a esta oportunidad, es necesario comprender la crisis en sí misma.

1. *La separación o el divorcio introducen en nuestras vidas muchas circunstancias nuevas que nos obligan a abandonar nuestras rutinas diarias y precisan nuevos tipos de conducta.* Biológicamente somos lo que comemos. Sicológicamente somos lo que hacemos. Con la separación desaparecen algunos de los papeles familiares que han definido nuestras vidas en el pasado y nos vemos frente a la necesidad de desempeñar nuevos papeles. La reacción inicial ante este súbito cambio es confusión, temor e incertidumbre. Esto es normal: nuestra identidad está moldeada según los papeles que desempeñamos: el de marido, el de mujer, el de amante, el de quien se gana el sustento, el de quien organiza el hogar. Empleamos una parte tan grande de seguridad y comodidad inconscientes en la rutina familiar que acompaña al padre de familia o a la esposa hogareña, que aun cuando nuestra vida conyugal se vuelve amarga nos sentimos obligados a desempeñar algunos aspectos de tales papeles.

En un mundo de nuevas situaciones y sin ninguno de los patrones de conducta que señalaba nuestra vida conyugal, no nos queda más remedio que iniciar la acción de una persona individual, en vez de la correspondiente a la media pareja. Una mudanza súbita de los papeles acostumbrados sacude los cimientos de nuestra identidad. "¿Quién soy yo sino una/un esposa/marido?" Es el grito mudo de todos los divorciados o separados.

La transición al papel de individuo es dolorosa. La promesa reside en el hecho de que los nuevos papeles nos fuerzan a descubrir recursos y aptitudes de las que antes éramos inconscientes. Helen acabó por entender el funcionamiento de la segadora porque tenía que segar el césped, y lo segó. Tal vez la victoria parezca pequeña, pero es en realidad una hazaña para quien se consideraba incapaz de realizarla. Esta hazaña, pues, fue un paso estimulante en el proceso de revivir la identidad separada que Helen había enterrado durante su papel de esposa y madre dependiente.



2. *La crisis del divorcio saca a relucir sentimientos no superados del pasado, y que han constituido obstáculos para la felicidad.* Todos nosotros llevamos un exceso de equipaje emocional acumulado durante vidas enteras de placer y dolor. No se trata de los agradables álbumes de recortes que hojeamos mentalmente en nuestros momentos de soñar despierto, sino de sentimientos reales. En el divorcio, unimos el dolor que experimentamos a vivencias anteriores de pérdida y abandono. Estas circunstancias pueden ser radicalmente distintas, pero los sentimientos son los mismos. Helen, como mujer adulta que habita en una vecindad bien protegida, no tenía, suponemos, ningún motivo para temer los rumores nocturnos, pero en el momento en que despertó no era una mujer adulta en el sentido emocional. Era sólo una niña. La "pérdida" de su marido —a quien en realidad echó de la casa— había desencadenado los sentimientos de abandono que se remontaban a su infancia.

El hecho de que estos sentimientos estén tan cerca de la superficie durante una crisis emocional como el divorcio, nos ayuda a reconocer su poderosa influencia. La conciencia de que existen puede ayudarnos a explicar por qué experimentamos emociones —de abandono, de hostilidad, de ira y de miedo— completamente desproporcionadas en relación con el acontecimiento que las ha desencadenado. Con la aceptación, puede venir el entendimiento de que: "Sí,

he albergado esos sentimientos del pasado y son sentimientos reales; pero no tienen por qué definir mi conducta presente. Ya no soy una niñita (o un niñito)".

También este proceso es doloroso y está muy lejos de resultar sencillo, pero ofrece la oportunidad de que aceptemos nuestros sentimientos como lo que son, y por lo tanto anulemos su control oculto sobre nuestras vidas. En cambio, si continuamos negándolos, estarán siempre con nosotros, como una especie de mapa emocional inconsciente, lleno de caminos sinuosos, recodos y callejones sin salida, lo cual nos impedirá sin duda llegar alguna vez a nuestro lugar de destino. La crisis del divorcio acarrea con ella la oportunidad de ver el mapa bajo la luz, enderezar ciertos caminos y evitar en el futuro los callejones sin salida.

3. *La crisis del divorcio desata la energía emocional.* En los primeros estadios de la crisis del divorcio, cuando queremos recuperar el equilibrio a toda costa, nos vemos inundados por la adrenalina emocional. Consciente o inconscientemente, elegimos la dirección que nos indica la energía: Como una madre que "milagrosamente" halla en sí las fuerzas necesarias para levantar el auto que está aplastando a su hijo, nosotros podemos encauzar la energía para quitarnos nuestros temores y nuestras dudas.

En este peldaño de la historia de Helen ella todavía no ha encarrilado nuevamente su vida, pero ha dado un primer paso en esa dirección al haber hecho el resumen de sus actividades. Así, en vez de canalizar sus energías hacia los ataques de llanto e histeria, Helen las ha encaminado con propósitos constructivos. Otras personas separadas o divorciadas descubren su fuerza para llegar a cabo actos de los cuales se consideraban incapaces: conducir el auto en la carretera de noche, por ejemplo, o administrar sensatamente las finanzas de la familia. Estas proezas pueden haber surgido más de la desesperación que del orgullo, pero son pese a todo señales de recursos y capacidades que nos ayudarán a ser individuos independientes.



*¿Dónde está el apoyo de la sociedad?*

El divorcio no es, de ningún modo, la única crisis que ocurre por haber perdido algo. Otras pérdidas desencadenan la misma clase de torbellino emocional: una mujer descubre un tumor en el seno izquierdo, un hombre de mediana edad pierde su trabajo, un huracán barre un poblado en la costa de Texas, y mientras un joven esposo pierde la vida en una brigada de auxilio, un niño desaparece. Como el divorcio, todas éstas son crisis de pérdida que originan la misma clase de confusión sobre la propia identidad, hacen emerger sentimientos del pasado y despiertan la energía emocional. En cada caso, todos aquellos cuyas vidas son afectadas por la crisis, empiezan inmediatamente a recobrar el equilibrio de su existencia.

No obstante, esto no implica que los medios de recuperar el equilibrio sean necesariamente racionales. La mujer con un tumor en el seno puede convencerse de que no tiene nada serio, y nunca visitará al médico. El hombre despedido de su empleo puede pasarse meses enteros con una botella de alcohol en la mano. La madre cuyo hijo desaparece puede no manifestar nunca su dolor y no comprender jamás el precio emocional que paga por su compostura. Es humano negar la pérdida; al principio, ello nos da tiempo para reunir fuerzas y comprobar el hecho de que un aconte-

cimiento de nuestra vida es demasiado amenazador como para afrontarlo inmediatamente. Sólo cuando permanecemos estacionados en este punto —la botella, el mundo de la fantasía, el rostro tan frío como el hielo—, estamos en aprietos. Podremos haber restablecido el equilibrio interior, pero al precio de no aprovechar el potencial de madurez personal que la crisis nos despierta.

La sociedad reconoce algunas clases de pérdidas. Cobijas, comida y mensajes de apoyo para el pueblo destruido por el huracán. La esposa del joven muerto recibe la visita personal de representantes de la milicia social. La madre del niño desaparecido asiste a un funeral. Este funeral es el reconocimiento formal, por parte de la sociedad, de la pérdida. Aunque las prácticas funerarias varían entre las distintas culturas, el mensaje es el mismo. La sociedad dice: "La pena de usted está reconocida. Su dolor es apropiado. Todos sienten lo mismo cuando muere un ser querido. Hará usted muy bien en expresar sus emociones. Así se sentirá mejor en el futuro".

Desgraciadamente, la sociedad no ofrece apoyo alguno a los hombres y mujeres divorciados que experimentan la pérdida subsecuente a la muerte de su relación conyugal. Pese a que en Estados Unidos fracasa uno de cada dos matrimonios, la sociedad se aferra a la creencia de que la gente buena no se divorcia. Se acepta el divorcio de las personas raras como estrellas de cine y televisión, pero ellos no son gente real. Bajo el manto mundano y superficial acerca de los nuevos estilos de vida y las mujeres liberadas, entre nosotros persiste una actitud que ha expresado en pocas palabras una joven llorosa, asistente a uno de mis seminarios sobre el divorcio:



**"El fracaso no es una palabra popular en Estados Unidos, pero las estadísticas de divorcios demuestran que dos personas han fracasado en la más noble e importante relación de la vida: el matrimonio. Han fracasado ante sí mismos, ante sus hijos, ante el Creador y ante la sociedad. Y como nuestra experiencia demuestra que los matrimonios más infelices están simplemente enfermos y por lo tanto pueden recuperar la salud y la felicidad, no queremos que el matrimonio de usted sea un fracaso."**

Este no es un tratado de moral estilo siglo XIX. Es parte de un panfleto escrito y distribuido entre las personas deseosas de divorciarse... ¡por el Tribunal de Conciliación de la Corte Superior del Condado de Sonora, California! Cuando declina la conversación del cóctel y se ha charlado bastante de las revistas de moda, éste sigue siendo el juicio oficial de la sociedad a propósito de los divorciados: usted es un fracasado.

California está muy lejos de ser un estado retrógrado. El hecho de que, pese a sus elevadas estadísticas de divorcio, pueda suscribir semejantes sentimientos, sólo demuestra cuán arraigados están aquéllos, y con cuánta lentitud el código moral de la sociedad se adapta a los nuevos estilos de vivir.

### *Usted no está solo*

En consideración al condicionamiento cultural de mi país, guardo el mayor respeto hacia los hombres y mujeres que tienen el valor de asistir a mis seminarios y se exponen como *fracasados* a los ojos de la sociedad. Cada sesión de apertura es igual que la

precedente: treinta personas asustadas y deprimidas, sentadas en el borde de las sillas para huir a la menor oportunidad. Llenas de tensión, confundidas y temerosas de encontrarse con los ojos de los demás, parecen sorprenderse de no ser ellas las únicas, como habían supuesto al entrar en la habitación.

Durante las tres horas siguientes, empiezan a descansar y a compartir sus vivencias. La mayor parte, jamás se había visto en una situación en que pudieran expresar libremente sus sentimientos sin el temor de ser criticados. En tanto se desarrollaban los relatos personales, los ojos se desviaban de las duelas del piso y las cabezas empezaban a levantarse. Lentamente, se disipaba la atmósfera de sala de juicio, llena de criminales confesos en espera de la condena. Las miradas culpables también fueron sustituidas por ojos tranquilos. No había jurado alguno que los acusara de haber pecado contra la sociedad. Sólo había personas que atravesaban una experiencia dolorosa pero común. Eran jóvenes y viejos, hombres y mujeres, algunos casados por poco tiempo, otros durante veinticinco años.

Aquellos hombres y mujeres eran típicos de los dieciséis millones de estadounidenses que en una u otra ocasión han pasado por el divorcio. No se trataba de parias sino de personas normales que experimentaban la disolución del único matrimonio conocido para ellos: el propio. Algunos eran esposos y esposas rechazados, puntos abandonados del eterno triángulo. Sin embargo, eran más los que ya no habían encontrado en la unión conyugal la mezcla de apoyo y libertad necesarios para su madurez.

Cada diez años aumenta la cifra de divorcios. Diez años atrás, eran cuatrocientas mil las parejas divorciadas. Hoy su número asciende a más de setecientas cincuenta mil. Pero las estadísticas sólo dicen parte de la historia: la de que uno de cada nueve estadounidenses adultos han pasado por el divorcio; la de que si bien el típico divorcio acontece durante la comezón del séptimo año, cada día son más numerosos los matrimonios que fracasan al cabo de mucha mayor duración; que este año, unas trescientas mil parejas romperán con sus hábitos conyugales de quince y más años. Las estadísticas no dicen que una cifra igual de personas simplemente abandonan el hogar sin molestarse en disolver la vida conyugal legalmente, y tampoco revelan los muchos divorcios que la gente oculta a los funcionarios del censo a causa de sentimientos de vergüenza y fracaso. Naturalmente, las estadísticas nos brindan magro consuelo, pero nos aseguran al demostrarnos que no estamos solos.



### *De la sartén para freír...*

El hombre y la mujer asustados que acuden a mis seminarios se presentan, como la mayoría de los divorciados, porque la separación los ha lanzado a un mundo desconocido y amenazante para el cual no están preparados. Súbitamente se hallan solos, sin nadie que los elogie o los culpe, sin nadie con quien estar inseguros, sin nadie con quien compartir o sin nadie de quien ocultar... salvo ellos mismos. Son mitades de personas zambullidas en una olla de presión llena de azoramiento y dolor, y que buscan desesperadas una respuesta para la pregunta común: "¡Dios mío!, ¿qué me pasa y por qué me tiene que pasar a mí?".

Si consideramos la actitud de la sociedad, no nos

extrañará que muchos de ellos hayan acudido a los seminarios como a un último recurso:

• Marge, de 32 años, abandonada por su marido, ha pasado llorando sin tregua los tres últimos meses. Sus dos hijos están dejados a la buena de Dios. Aunque Marge tiene dinero, ha dejado de pagar algunas facturas, y le han avisado por escrito que deberá desalojar el departamento.

• Arthur, de 44 años, abandonó a su mujer para vivir con su amante. Repentinamente le sobrevino la impotencia.

• Betty, de 40 años, echó al marido de casa al descubrir su largo enredo amoroso con la secretaria. Ahora se le presenta la menstruación cada once días, sale de su casa sólo para comprar licor y no ha respondido a las llamadas telefónicas desde hace cuatro meses. Tres noches atrás, los bomberos tuvieron que rescatarla de un incendio causado por el cigarrillo que fumaba al quedarse dormida en el sofá cama.

• Ester, de 56 años y encargada de las ediciones infantiles de una editorial, convino con su marido en la separación. Pensaba que su divorcio era civilizado hasta encontrarse con el cónyuge en el bufete del abogado para discutir la repartición de bienes. Ambos se gritaron sin descanso durante dos horas enteras, y el desgaste emocional le impidió a ella asistir a su trabajo los tres días subsiguientes.

La motivación de otros es menos dramática pero igualmente seria:

• George, de 38 años y padre de tres hijos, resolvió con su esposa separarse al cabo de muchas peleas y desavenencias. Ahora, un año después del divorcio, está todavía envarado: echa de menos a los niños y siente nostalgia hasta por las discusiones con su mujer. No logra acostumbrarse a despertar en un departamento vacío y nunca parece encontrarse con mujeres interesantes.



• Carol, de 27 años, abandonó la preparatoria para inscribir a su marido Bill en la carrera de leyes. El verano pasado, pese a las violentas objeciones de Bill, empezó un curso vespertino de educación artística, y estimulada por el resultado del curso, decidió volver a la preparatoria como estudiante de tiempo completo, con la ambición de impartir clases de arte. Cuando Bill le espetó el ultimátim: "o tu casa o tu carrera", ella eligió la segunda. Llevan seis meses separados, pero Carol no se decide a inscribirse en ningún curso.

• Eleanor, de 39 años, soportó durante varios años las infidelidades de su marido, hasta que un día se sintió harta, y lo echó de casa. Afirma querer el divorcio, pero pospone llenar los formularios legales en la esperanza de que su marido se arrepienta y regrese. Han pasado tres meses desde la última pelea, pero ella todavía lo espera... y desespera.

• Frank, de 28 años, engañó a su mujer prácticamente desde que pasaban su luna de miel. El año anterior decidió divorciarse, y se fue a vivir con su más reciente querida. Ahora también a ella la engaña, y Frank se pregunta si está destinado a repetir el patrón de conducta de su matrimonio, aunque su amante y él no están casados.

•Emily, de 46 años, abandonó hace quince meses a su marido borracho. Desde entonces, ha podido

reincorporarse a su carrera de consejera de orientación vocacional, y es muy activa políticamente, sobre todo entre sus alumnos y colegas, a quienes invita al socialismo. Sin embargo, necesita píldoras para dormir cada noche, y sin un excitante por la mañana —a veces toma dos— la vida le parece muy vacía.

Problemas como éstos son comunes a la mayor parte de los divorciados o separados, y sin embargo los más de ellos no buscan ayuda del exterior. Indudablemente, algunos son personas capaces de enterrar su vida conyugal fácilmente, y pueden asegurar, con toda honestidad, que el divorcio es como desechar un par de zapatos que les apretaban. Si bien el número de esas separaciones sin dolor es mucho menor de lo que la gente piensa, únicamente son posibles cuando el lazo conyugal se caracterizó desde el principio por una independencia emocional del hombre y la mujer que no es frecuente. También hay otro: los pocos afortunados que pueden manejar un divorcio a su manera y logran una vida satisfactoria libre de limitaciones pasadas y presiones internas.

Sin embargo, mi experiencia me ha enseñado que los divorcios sin crisis son excepciones que confirman la regla. La mayor parte de los divorcios que necesitan ayuda no la solicitan porque, conscientemente o no, han aceptado su caracterización social de fracasados. Se aferran a sus sufrimientos porque, paralizados por los sentimientos de culpa y de incapacidad, ni siquiera se atreven a esperar un posible mejoramiento. Sienten que *merecen* todo cuanto les ocurre.

Por muy mundana que pueda parecer una sociedad, el divorcio será siempre traumático. Mientras sigamos creando lazos fuertes con otras personas, lazos emocionales y sexuales, la separación será dolorosa. No importa que la unión se reconozca religiosa o legalmente. El divorcio sólo puede convertirse en vehículo para crear una vida mejor cuando dejamos de considerarlo un *castigo* y empezamos a verlo como un *proceso*. Un proceso en el tiempo que comienza con la muerte de una relación, atraviesa un período de luto en el que reconocemos la muerte y aceptamos nuestras emociones y finalmente desemboca en el renacimiento de una persona sola independiente.



### *Cultivar las semillas bajo la nieve*

Cada uno de nosotros ha llegado al divorcio con la esperanza de una vida mejor, posible con la ausencia de nuestro cónyuge. Sin embargo, la realidad inmediata a la separación parece contradecir tal esperanza, especialmente cuando ésta incluye muchos ingredientes de "éxito instantáneo" y "cambio de la noche a la mañana". Numerosas personas se disponen a recibir, y no a merecer, un cambio positivo de la personalidad, y por ello renuncian al cambio tan sólo porque no acontece de golpe y porrazo. Al actuar así, refuerzan sus sentimientos de fracaso y, por añadidura, ignoran algunas señales reales de madurez personal, manifiestas en los actos de la vida cotidiana. Tales señales pueden aparecer en pequeñas acciones superficialmente indignas de atención; otras pueden antojársenos simples recordatarios diarios de la existencia abandonada. No obstante, y precisamente porque nuestra vida diaria nos revela en gran parte quiénes y qué somos, los pasos mínimos hacia la independencia individual merecen nuestro reconocimiento y apreciación.

Si nos sentimos deprimidos y negativos en cuanto se refiere a nuestro valor como personas, es fácil subestimar, minimizar o malinterpretar dichas señales. Tememos lo nuevo: parte de nosotros no quiere vivir sola, y por ello nos aferramos con desesperación a la vieja identidad, moldeada en la fragua de la juntedad. Construimos toda clase de razones para negar o empequeñecer el significado de los cambios de conducta y de sentimientos que experimentamos al vivir solos; pero éstos son los primeros signos de la madurez personal, "las semillas bajo la nieve". Y si las reconocemos y las cultivamos, asegurarán nuestra identidad, independiente de nuestros antiguos cónyuges. He aquí algunas de esas semillas que los miembros de mis seminarios han compartido unos con otros:

*Comer a solas con los niños.* Muchos padres se desaniman tanto al ver la silla vacía a la mesa, que olvidan las ventajas de la nueva atmósfera. Si no, pregúnteles a sus niños. Mientras usted se preocupa por sus sentimientos de pérdida y culpabilidad, y sobre los efectos posibles del divorcio en sus hijos, éstos pueden sentirse aliviados al no verse constreñidos a presenciar los gritos y la discusión incesante que acompañaban el aperitivo, el platillo principal y el postre. (Aun si la hostilidad conyugal nunca estalló en batalla campal, sus hijos habrán percibido, muy posiblemente, la tensión y habrán sufrido por ella.) Ahora tiene usted la oportunidad de portarse con ellos como persona independiente, sin temor de la censura o el enojo de su ex cónyuge.

*Dominar la complejidad de las finanzas de la familia (o de una nueva receta).* En mis seminarios, los comentarios de los hombres a propósito de cómo han cocinado y servido una comida completa a sus hijos



arrancan invariablemente gruñidos de las presentes. Los hombres, por su parte, acogen con el mismo entusiasmo el éxito femenino en trabajos de plomería o en la administración pecuniaria. "¡Qué chiste! —es la reacción general—. Yo lo he hecho durante toda mi vida." Hasta los que dicen haber realizado felizmente una tarea difícil, subestiman su progreso. Como expresó un hombre a los circunstantes: "Me chocaría pensar que mi identidad se definiera por la habilidad de llenar un refrigerador vacío". Por idéntica razón muchas mujeres temen poner en peligro su feminеidad si realizan una tarea "masculina": decir la última palabra en cuestiones disciplinarias, por ejemplo, o no dejarse cobrar demasiado por el hombre que repara la calefacción central.

Todas estas reacciones son erróneas, y pueden echar por tierra el poder latente de maduración personal que el cumplimiento de las mencionadas tareas representa. Si se considera "asexuante" surtir el refrigerador o equilibrar el presupuesto de la familia, el refrigerador y la administración pecuniaria acabarán siendo efectivamente "asexuantes". Sólo si nos damos cuenta del significado de las nuevas aptitudes, las ejercitaremos con orgullo. Una mujer recién separada puede maldecir a su marido ausente cuando se trata de cambiar un fregadero o bien sentirse abandonada porque nadie cuida de ella, y un esposo divorciado puede ver en el refrigerador vacío una señal de privación emocional; pero cambiar el fregadero y llenar el refrigerador son señales tangibles de madurez personal en el sentido de que ambos actos son fuente de seguridad: "Puede hacerlo solo (sola); sé cuidar de mí misma (mismo)". Vistos esos actos bajo nueva luz, se convierten en cimientos muy importantes para la construcción de nuestra identidad independiente.

*Disfrutar el tiempo libre.* Durante las primeras y dolorosas semanas de la separación, el tiempo libre es algo que la mayoría de la gente teme. Sin embargo, por tranquilizadora que pueda parecer la rutina abandonada, la echaremos de menos con muy poca frecuencia si nos confesamos que era el precio de nuestra libertad. Aún recuerdo mi temor a las horas vacías de la velada, durante las primeras semanas de mi separación. El hombre o la mujer más desolados pueden hallar, hasta en las etapas iniciales que siguen al divorcio, un ejemplo siquiera de cómo se puede disfrutar el tiempo libre. Una mujer madura abandonada por su marido nos confesó: "Siempre debíamos comer a una hora determinada. La casa había de estar siempre impecable; si él encontraba polvo en el alféizar de la ventana, escribía encima la palabra "sucio". Aún lo echo de menos, pero es un alivio no tener que sacudir durante todo el santo día. Además, ahora como cuando *yo* quiero".

Un hombre obligado por su esposa a pasarse cada tarde y todos los fines de semana haciendo reparaciones domésticas o arreglando el patio, descubrió que, aun cuando el dolor de la separación inicial era bastante profundo, sentía gran alivio por no tener que vestir ropas viejas en cuanto llegaba a casa, para componer cosas. Como nos dijo: "Nunca me gustó hacer nada de eso, y me agrada ser el habitante de un departamento que deja las alegrías del plomero al superintendente, mientras descanso con un buen libro".

Cada hombre y mujer divorciados, si se los presiona, pueden hallar ocupaciones o diversiones descubiertas gracias a sus ratos libres, con lo cual revelan la personalidad encubierta como maridos y esposas. Las madres cuyos hijos visitan al padre los fines de semana podrán sentirse impacientes y vacíos hasta su regreso; pero durante las horas libres desempeñan el papel de mujeres independientes, antes anulado por sus funciones maternales. Posiblemente una mujer en estas condiciones no se sienta dispuesta a viajar al Caribe y ni siquiera a dar un paseo por los alrededores de la ciudad; pero puede visitar a sus amigas, leer un libro o simplemente saborear la inusitada libertad de comer cuando ella quiera, mirar *sus* programas de televisión predilectos y dormir hasta tarde. Cada desvío de su rutina establecida, por insignificante que sea, es la prueba de su capacidad de arrostrar, y aún disfrutar, los hechos de la vida individual.



*Nuevos sentimientos positivos.* Estos son los síntomas de madurez personal más susceptibles de ignorar, pues en los primeros estudios de la separación nadie se siente muy bien. No obstante, hasta los asistentes a mis seminarios cuya ruptura conyugal ha ocurrido muy recientemente mencionan con cierta sorpresa dichos signos de maduración. Las mujeres confiesan, por ejemplo: "¡Al marcharse mi marido, pensé que no podría sobrevivir, pero aquí estoy!". Señalan esto como si fuera una revelación, y en realidad lo es, pues muestra que no se hallan tan indefensas como creen.

Otros descansan de la hostilidad y tensión nerviosa que absorbían su atención en los últimos tiempos de convivencia matrimonial. "Me siento mucho menos indigna que cuando mi marido estaba en casa", afirman, o, como nos comunicó cierta señora: "Lo peor ha pasado, y eso constituye un alivio. Es como cuando una pierde un zapato, y el pie descalzo, libre de ataduras, exige que dejemos caer el otro. Aún me siento muy mal, pero puedo hacer planes para el futuro. No estoy ni remotamente tan confundida y temerosa como antes".

Muchas mujeres que trabajan encuentran renovada satisfacción en tareas sólo consideradas antes como una limitada contribución al presupuesto del marido. Una señora cuyo cónyuge jamás había aprobado que su sueldo como maestra de medio tiempo se destinara únicamente a la ropa de ella y de su hija, nos dijo: "Me gusta mi trabajo. Soy una magnífica profesora, y lo sé".

Esto representa, más que un juicio acerca de una determinada actividad, el reconocimiento del propio valor. Podremos sentirnos estigmatizados por el divorcio, pero somos personas cuya competencia no está definida por nuestras relaciones sociales maritales.

Una vez establecido esto, continúan los pasos encaminados a una mayor madurez personal, pues la suma de adelantos cotidianos nos presenta nuestra verdadera imagen. No los subestimemos. Cada día nos recuerdan la existencia de la esperanza, la posibilidad de salir adelante por nosotros mismos: no somos víctimas sin recursos de nuestro medio social. Todos estos pasos son las semillas bajo la nieve cuya germinación hace florecer nuestra nueva identidad.

Cultívelas usted. Son los heraldos de una estación más verde, que llegará cuando usted se sienta seguro y cómodo en su calidad de individuo. Sin embargo, no espere esa renovación de la noche a la mañana, pese a cuanto se diga en las telenovelas. En mi opinión, nadie ha expresado más acertadamente la realidad de la renovación que el sicólogo Carl Rogers. En la puerta de mi refrigerador he puesto una cita suya:

"Muchas personas parecen creer que el cambio que uno siente en su estimación propia sobreviene con suavidad. No hay nada más falso... Cuando aprendemos algo importante



sobre nosotros mismos y actuamos de acuerdo con lo aprendido, se desata una oleada de consecuencias imprevisibles."

Hasta para quien se ha separado muy recientemente, ha comenzado el proceso del cambio regenerador. Usted actúa, siente y piensa de mil maneras diferentes a su anterior conducta. El incorporar estos cambios a la madurez personal implica, primeramente, adquirir conciencia de su existencia. En segundo lugar, reconocerles su importancia, y, en tercero, asumir la responsabilidad del giro que le darán a nuestra vida. Cada uno de nosotros es libre de controlar su vida, y esa libertad implica también la responsabilidad. Y para la persona separada o divorciada la libertad es mayor y, por lo tanto, su responsabilidad es proporcional. Nadie, sino usted, puede aceptarla.

Los capítulos siguientes de este libro señalan las pautas a seguir en cada etapa del proceso del divorcio creador y examinan las promesas y los retrocesos correspondientes a cada etapa. Detrás de mis palabras está la experiencia que cientos de hombres y mujeres me han enseñado a lo largo de mis seminarios. Esos hombres y esas mujeres proporcionan la mejor prueba de que bien vale la pena aceptar el reto del cambio.

# II. *Ajuste de cuentas con el pasado matrimonio*

### *El tirón del pasado*

El divorcio no termina de manera automática con una relación marital. Años enteros de cercanía emocional y sexual, de mutua dependencia y de hábitos arraigados en cuanto respecta a vivir, amar y odiar juntos, han creado lazos demasiado fuertes para ser borrados con un decreto de divorcio. Superficialmente, esto parece bastante lógico; pero he descubierto que, entre los dilemas planteados por la ruptura conyugal, el poder del pasado es el más difícil de comprender y, una vez entendido, es el más difícil de superar.

La sabiduría convencional sólo concede al cónyuge abandonado el derecho de lamentarse. El resto de nosotros debemos sentir una alegría exuberante o, por

lo menos, la tranquila satisfacción que acompaña al hecho de haber tomado una decisión dolorosa pero necesaria. No obstante, ningún hombre y ninguna mujer divorciados se liberan del pasado inmediatamente: ni el abandonado, ni el de la iniciativa, ni aquellos cuya separación ha ocurrido por voluntad común. Para los más de nosotros, el matrimonio ha implicado la unión más estrecha posible con un representante del sexo contrario, salvo nuestros padres. Pensar que esta relación cesa simultáneamente con el establecimiento de hogares separados, es negar las profundas necesidades emocionales que el matrimonio satisfacía, aun falsamente, y también es negar hasta qué grado la vida conyugal ha formado nuestra identidad.

ATADURAS

Por supuesto, sería erróneo pretender que alguna vez veremos a nuestra pareja anterior como a una de tantas personas en nuestra vida, especialmente si es el padre o la madre de nuestros hijos. Todos tenemos nuestro pasado, y todos lo necesitamos: sin un fuerte sentimiento de historia personal, indispensable para moldear nuestra vida presente y futura, precisaríamos inventar cada mañana una nueva razón para existir. Nuestro matrimonio es parte del pasado, y mucho de nosotros ha sido formado por aquél. Aunque quisiéramos, no podríamos anularlo.

CUANDO ES ENFERMIZO SE ATAN A LA LUCHA SIN TREGUA

El problema de los recién separados o divorciados es el poder desmedido del pasado en su situación actual. Este poder desfigura la visión del presente, en una repetición de cuanto han dejado atrás. Muchos emprenden la existencia independiente con la determinación de verse libres del matrimonio, de suprimirlo por completo, pero muy pronto descubren la imposibilidad legal, financiera y emocional de esta supresión. La imposibilidad real, pues, de la ruptura radical, parece plantearles sólo dos alternativas: o continuar la servidumbre a una relación ya inexistente o el rompimiento definitivo con el ex cónyuge. Lo primero parece intolerable y lo segundo inalcanzable, sobre todo si hay niños de por medio.



Sin embargo, hay algo entre la neutralidad emotiva total y el alejamiento emocional paralizante. Este algo es el equilibrio, susceptible de proporcionar a cada persona una vida muy agradable. A través del proceso del divorcio creador, usted puede dejar en paz el pasado, de tal modo que deje de ser la influencia predominante sobre su presente y su futuro. Puede apreciar los aspectos de su antiguo matrimonio que le presenten una imagen positiva de sí mismo. Puede conservar con su ex cónyuge el trato necesario sin temor del torbellino emocional que las primeras entrevistas parezcan anunciar. Usted puede, en suma, conservar lo mejor del pasado sin sacrificar la independencia presente y la felicidad, o bien la posibilidad de nuevas relaciones gratas en el futuro.

Naturalmente, el proceso está muy lejos de ser fácil y automático. Al principio usted puede sentirse como quien deseara cortar un cable con un solo golpe de hacha, pero hubiera de utilizar, en vez del hacha, unas pinzas para cortar alambre delgado. Estará confuso por sus sentimientos ambivalentes; tanto, que no sabría por dónde empezar a cortar e, inclusive, si está muy seguro de querer cortar el cable. En sentido restringido, el cónyuge abandonado tiene una tarea más sencilla, pues él o ella siente menor ambivalencia con respecto del pasado, y en los primeros meses de la separación anhela incondicionalmente la vuelta del ausente, pese a la hostilidad que pueda nutrir ese anhelo. Más confusos son los imprevistos impulsos

emocionales que siguen dominando las vidas de quienes se han separado por mutuo acuerdo. En muchos casos, su divorcio es un acto de voluntad angustioso, precedido por meses y aún años de indecisión y sufrimiento. Una vez puesta en práctica la medida que, según ambos, habría de solucionarlo todo definitivamente, se conmocionan al descubrir que sus sentimientos, ideas y acciones todavía dimanan del pasado. En realidad, comprenden, dedican más pensamientos, más energías y más jugos emocionales a la antigua relación que lo que habían hecho durante muchos años de su matrimonio.

*El efecto de la reconfirmación*

Si bien el pasado parece gobernar todo momento en las vidas de quienes atraviesan por los primeros meses de la separación, su poder para seducir y destruir alcanza el clímax en los encuentros con el cónyuge "prácticamente antiguo". Recuerdo muy bien mi propio torbellino durante aquellas confrontaciones iniciales. Donde alguna vez hubo dos personas, yo veía cuatro: un hombre y una mujer súbitamente desconocidos uno para el otro y para sí mismos. La habitación estaba poblada de recuerdos, aparentemente más reales que mi propia persona. Estos recuerdos se abrían paso entre las discusiones relativas a cualquier asunto, y acarreaban consigo las horas agradables, la conversación íntima, la atracción sexual, las dependencias, las frustraciones, los desengaños. Mi yo racional daba el matrimonio por terminado, pero mi yo emocional no estaba preparado aún para aceptar el hecho.

Tal vez más devastador que las fragmentaciones internas desencadenadas por las entrevistas, es darse cuenta de que, con toda probabilidad, tendremos que soportar éstas una y otra vez. En tales ocasiones, son muy naturales los sentimientos de una joven asistente a mis seminarios: "A menudo desearía verlo muerto; eso facilitaría las cosas. Sigue causando problemas, no paga con puntualidad la pensión alimenticia de los niños, y aun me llama por teléfono para criticarme a mí y al modo en que los educo. Debo controlarme mucho para no colgar el receptor. Es como si todavía estuviéramos casados".



Tales sentimientos son parte del necesario y penoso proceso de desprenderse emocionalmente de nuestra pasada relación. El desprendimiento debe ocurrir antes de comenzar una nueva vida. El final de una relación no disipa las necesidades emotivas que satisfacía, aunque fuese a través de la hostilidad y el enojo. Es precisamente el hecho de que dichas necesidades no se satisfacen ya lo que fundamenta nuestras esperanzas de reconciliación y nos impide "dejar marchar" o "soltar". Al activar las esperanzas, los encuentros con el pasado cónyuge nos dan la oportunidad de contrastarlas con la realidad y de reconocerlas como fantasías derivadas de la necesidad emocional que nuestro antiguo matrimonio ya no puede satisfacer. A esto lo llamo yo *el efecto de la reconfirmación*, proceso por el cual nuestras emociones aceptan el hecho de que el matrimonio ha terminado.

Al principio, la resistencia es normal: en los grados iniciales de la ruptura nos sentimos totalmente excluidos de las rutinas familiares y de los ritos de nuestra vida conyugal, la que se antoja mucho más segura y satisfactoria que la existencia vacía a la cual nos sentimos arrojados. La negativa a desunirse pue-

de adoptar tantas formas diferentes como el complejo de necesidades emocionales que el matrimonio mismo trataba de llenar. Cuando la separación ha sido una decisión conjunta de dos personas que se jactan de ser razonables, esa negativa se oculta con frecuencia bajo el disfraz de "ser civilizados". Como me decía un profesor recién divorciado, "aún tenemos intereses profesionales comunes. ¿Por qué no voy a telefonearle a ella para contarle lo sucedido en la escuela? ¿Por qué no podemos compartir una comida ocasionalmente? ¿No podemos seguir siendo amigos?"

Cuando este profesor fue ligeramente presionado, hubo de admitir que lo que él creía una relación profesional no era sino su necesidad de enterarse de cuanto ella hacía y de con quién pasaba el tiempo.

En el otro examen de la cuerda están quienes dedican sus vidas a castigar al antiguo cónyuge. No pierden oportunidad de proseguir sus batallas maritales durante y después del trámite de divorcio, en el intento desesperado de perpetuar la hostilidad, única finalidad de su vida conyugal. Este tipo de personas disipan grandes sumas en los honorarios de los abogados, a quienes tratan de avaros. Es inútil decirles que el tiempo de un jurisconsulto es dinero, y que una hora gastada en disputarse una sartén de freír cuesta lo mismo que una hora de discusión sobre la póliza de un seguro de vida. Estas parejas se entregan a una relación emocional autodestructiva pero especialmente satisfactoria. Bien estaría si se limitaran a luchar por unos cacharros de cocina; más a menudo, sus hijos son las víctimas.

Muchos divorciados quedan oprimidos entre la espada del autoengaño civilizado y la pared del odio letal, pues a pesar de sus heridas y su enojo, desean



ser justos, objetivos. Quieren observar la conducta correcta hacia sus pasados cónyuges y sus propios hijos, pues anhelan que lo pasado sea preciamente lo pasado. Sin embargo, sus mejores intenciones se frustran cada vez que deben tratar con sus antiguas parejas. Por más que lo intenten, no encuentran un terreno neutral. Cada mirada, cada comentario impensado, cada pregunta "casual" llevan consigo una carga emocional, y antes de saberlo se dejan arrastrar por el torbellino: ¿Por qué no se limita él a sus propios asuntos? ¿Por qué llevaba puesto ella ese vestido? ¿Por qué él tiene que decirme con quién anda? ¿Y por qué me preocupo todavía?

Muy a menudo, las respuestas emotivas originadas por tales encuentros sorprenden por igual a una y otra parte. La esposa abnegada que permanecía pasiva y alimentaba secretamente su enojo, por temor al abandono de su marido (además, las reglas de nuestra cultura no permiten a las mujeres no digamos ya expresar, sino ni siquiera sentir enojo hacia sus maridos), se vuelve feroz una vez en el bufete del abogado. Se horroriza ella misma al verse defendiendo tercamente lo que le corresponde, y el pánico la invade al escuchar sus propias palabras, tan indignas de una dama. Como una delicada matrona nos expresó: "Si alguien me hubiera dicho dos años atrás que me iba a presentar en el bufete del abogado y que llamaría canalla a mi esposo, no lo habría creído. Ni siquiera pensaba palabras como ésa".

A largo plazo, la expresión sincera de los sentimientos es siempre más saludable que las técnicas de martirio empleadas por algunos hombres y mujeres. El cónyuge mártir asume la siguiente posición: "El/ella me ha hecho sufrir hasta la desesperación y yo le hago

saber esto, él/ella debe saber que ha sido un monstruo para mí".

El enojo contenido y la culpa perpetuada son las raíces del martirio. Muchas mujeres viven para la noche del sábado, cuando el esposo viene a llevarse a los niños y puede ver el estoicismo de ella. Pero las mujeres no tienen el monopolio de este instrumento: los hombres ponen el mismo cuidado en demostrarles a sus antiguas parejas, de mil maneras, cuán profunda es su pena. "Mira lo que me has hecho —dicen, aunque no con tantas palabras—. Por tu culpa he perdido mi empleo, o me atacó la malaria, o debo vivir en un cuarto amueblado."

En el extremo más lejano del martirio están las cartas de quien amenaza con suicidarse. Una mujer divorciada después de veinte años de matrimonio, me mostró perturbada una carta de su alcohólico marido, donde consignaba sus paseos por el puente Golden Gate, desde el cual se precipitaría al agua si ella no lo aceptaba nuevamente. Esta tragedia la habría desencadenado ella. ¿Parece racional la maniobra? No, pero muy efectiva desde el punto de vista del enemigo.

El martirio en todas sus formas se basa en el sentimiento de culpabilidad, quizá el mayor obstáculo para resistir el tirón del pasado. La culpa, lazo invisible de muchos matrimonios, puede todavía ejercer su poder cuando el matrimonio ya ha terminado. Como la mujer cuyo marido era un alcohólico, muchos hombres y mujeres siguen adheridos a una mala unión conyugal porque no podrían tolerar la culpa que generaría el "abandono" del cónyuge. Aun cuando la culpa no constituya un ligamento importante del matrimonio, aumenta con la separación o el divorcio. Como penetra las vidas de casi todos los divorciados, no



necesita ser alimentada por ningún acto de martirio. La sociedad se ocupa de la flagelación. El marido que se deshace de un matrimonio infeliz será tachado de irresponsable, de aventurero (aunque jamás haya habido "otra mujer"), de destructor del hogar. "¡Dios mío —deberá pensar este vándalo—, la he abandonado y no podrá sobrevivir!", o bien: "¿Qué será de los chicos ahora que no estoy con ellos para protegerlos de ella?".

Las mujeres son particularmente susceptibles a los sentimientos de culpa y fracaso, provenientes de las exigencias irreales de una sociedad que las ha destinado a desempeñar los papeles de esposa y madre. Se supone que las esposas deben avivar el fuego del hogar, cuidar del frágil ego masculino, mejorar y dulcificar todas las situaciones. Aunque un marido deja a su esposa por irse con su amante, a la primera se le hace sentir que ha tenido algo de culpa en el fracaso conyugal: algo debió haber hecho y, si no, algo debió dejar de hacer. El sólo se hubiera portado mejor en la cama, si hubiera tenido la cama menos sucia, si se hubiera afirmado más, el matrimonio no habría terminado.

Si bien durante las primeras congojas de la ruptura no podemos reconocer la irracionalidad de los sentimientos explicados, debemos ser conscientes de su existencia y comprender su poder para retenernos al lado de la vieja relación. A causa de la vacuidad de nuestras nuevas vidas, vacuidad sólo aparente, nos aferramos a cualquier excusa, por autodestructiva que sea, para volver al hogar. Nos decimos que ya hemos aprendido la lección, que ambos hemos cambiado lo suficiente para poder intentarlo de nuevo, y, esta vez, con éxito. La esperanza se vale de todas las for-

mas de la racionalización para probar su eficacia en las primeras entrevistas: cuestiones legales mal interpretadas, discusiones extensas sobre la disposición de una silla determinada, ociosas llamadas telefónicas para comprobar el bienestar de los hijos. "Si vas al campo, recuerda darle a . .pito sus píldoras contra la fiebre del heno", y aun generosos ofrecimientos de ayuda: "¿Necesitas que te instale las ventanas dobles para el frío?".

### *Algunas medidas de primeros auxilios pueden iniciar una curación perdurable*

Las ilusiones nacidas de la necesidad emocional mueren difícilmente. Podemos recurrir a los encuentros imprescindibles con nuestro pasado cónyuge para aquietarlas, siempre y cuando entendamos el proceso. De lo contrario, el tiempo acabará por cicatrizar las heridas; pero el proceso curativo será más largo y angustioso de lo necesario. Podemos, sí, resistir mucho el sufrimiento; eventualmente, debemos vivir o morir. Años después nos asombraremos de haber podido soportar tantas angustias. Sin embargo, ¿es preciso penar tanto?

Depende únicamente de nosotros la cicatrización de nuestras heridas. Si nos sentamos a esperar la acción del tiempo, éste las cubrirá de manera superficial con una horrible cicatriz, sin desarraigar la infección que nos carcome, que emponzoñará nuestras vidas y nuestras actitudes hacia la gente de tal modo que jamás podremos reconocer. Sin embargo, si aprovechamos la oportunidad de madurez personal que nos ofrecen esas mismas confrontaciones iniciales, podremos poner en marcha una cura más duradera y



completa. Las siguientes pautas a seguir no van a convertir los encuentros en relaciones sociales agradables, pero le sugieren a usted cómo descubrir, probar y fortalecer los recursos internos que hasta hoy han dormitado en su interior.

1. *Concrétese a tratar el asunto en discusión.* Del dicho al hecho hay mucho trecho, pero usted dispone de los medios necesarios para llevarlo a la práctica. En primer lugar, pregúntese: "¿Es verdaderamente necesaria la entrevista, o bien se pueden manejar los asuntos mediante un telefonazo, una carta o a través de los abogados?". Si la entrevista es imprescindible, asegúrese usted de que puede controlar la situación porque ha meditado en su propia conducta. Cuando hay de por medio convenios —financieros, por ejemplo, o relativos al derecho de visitar a los niños— no espere una solución inmediata, ni que debe ajustar cuentas con la otra parte en esa misma entrevista y en ese mismo lugar. Recuerde cuánto tiempo necesita, hasta el más consumado negociante o el más hábil diplomático, a fin de concertar un tratado conveniente para las dos partes.

Si a usted le parece que las "negociaciones" le producen una tensión nerviosa insostenible, suspéndalas. No haga usted concesiones apresuradas sólo para darle prisa al mal paso, pues quizá lamente por el resto de su vida ese momento de debilidad. Muchas parejas divorciadas han descubierto las ventajas de posponer la solución de los asuntos de carácter irreconciliable, para establecer convenios legales sobre las cosas más sencillas. De tal modo, se enfrían los ánimos y, ya llegada la oportunidad favorable, se podrán estipular condiciones igualmente justas para ambos cónyuges. Muchos enredos no son sino esfuerzos de marido y

mujer para fastidiarse mutuamente, disfrazados de exigencias imprescindibles para el futuro bienestar. Reserve las decisiones finales para después, y así evitará tomar medidas punitivas o autopunitivas. Esto le permitirá deshacerse de su noria marital de culpabilidad, acusación, agresividad, defensa, etc., etc. Sólo entonces podrá empezar una nueva vida.

No aborde un nuevo asunto hasta no haber resuelto el anterior en términos convenientes para usted y para su pareja. Si no han llegado a ningún acuerdo a propósito de una cosa, muy probablemente ambos son por ahora incapaces de conducirse racionalmente al tratar de la otra. Sin duda, en la creencia de ahorrar tiempo y evitarse algunas entrevistas, a usted se le antojará práctico mata dos pájaros de una misma pedrada. "Ahora que estoy aquí, ¿por qué no hablamos de una vez de las vacaciones de verano de los chicos?" Este gambito no tendrá muy buenos resultados, dadas las circunstancias. Además, usted será muy injusto con su cónyuge, quien tal vez no haya tenido oportunidad de pensar calmadamente el asunto.

Acepte usted el hecho de que la conversación afectada y los silencios incómodos son inevitables en estas entrevistas; por desagradables que sean, los intentos de hacerlas más llevaderas despiertan conflagraciones emocionales innecesarias; ambos quedarán reducidos a cenizas e impedirán la resolución del asunto a tratar.

"Anoche vi esa nueva película italiana", podría decir un marido a su esposa, sólo para reducir la tensión con una charla agradable. "¡Espero que te haya gustado! —respondería la esposa—. ¡Tal vez yo también podría salir un poco, si me dieras a tiempo el dinero de los niños y tuviera con qué pagarle a alguien para que los cuidase!" "¡Por el amor de Dios! ¿Nunca terminarás de profundizar?", sería la respuesta del marido, y pronto ambos se enfrascarían en una de sus interminables y trilladas peleas conyugales.



Guárdese también de hacer preguntas "inocentes" en una atmósfera llena de tensión emotiva, pues resultarán tan inadecuadas como las informaciones ociosas y espontáneas sobre la propia conducta actual. "¿Has comido recientemente con Jim Borden?", preguntaría una esposa a su marido mientras aguardan en la sala de espera del abogado. "No, ¿por qué? —se alertaría el esposo—. Otra vez te ha venido con chismes esa Janet?"

Los asuntos legales que se iban a discutir en la entrevista quedarán ahora sepultados por el torbellino emocional despertado por esta charla, y muy pronto estarán ambas partes entregadas a pensamientos inconfesables. El se dirá: "¿Por qué se mete en lo que no le importa? ¿Acaso no merezco llevar una vida propia? Mi abogado la hará sufrir". Ella, por su parte, pensará: "¡Qué sensible está! Debe andar con alguien que lo mime. Sabía que pronto lo haría. Nunca me quiso. Mi abogado lo hará sufrir".

Obviamente, usted no puede soslayar los intercambios automáticos que engrasan las ruedas de la intervención social cotidiana, pero sí puede estar cierta de su capacidad para excitar las emociones mal controladas. Hasta un "¿cómo estás?" le caerá como un balde de agua fría, y no querrá usted limitarse a responder: "muy bien", porque sería una mentira. Por otra parte, no le gustará escuchar un "muy bien" de labios de su cónyuge, porque él o ella lo dirían para demostrarle que su ausencia los alegra. Sin embargo, si usted evita las preguntas y las respuestas innecesarias, tendrá mayores oportunidades de pisar terreno firme y no permitir que los ánimos se caldeen.

2. *Cuidado con las señales equívocas.* Es natural que usted y su cónyuge emitan señales dobles, pues los dos son ambiguos en sus mutuos sentimientos. Usted podrá pensar que ha llegado a la decisión definitiva, pero su existencia desde la separación ha sido tan triste que tendrá segundas intenciones, consciente o inconscientemente. Hasta cuando usted piensa que no desea volver a ver nunca a su cónyuge, se encontrará de pronto acicalándose como para una cita amorosa o limpiando la casa y adornándola con las más frescas flores.

Usted podrá pensar que por el hecho de llevar un traje nuevo, o bien por haberse peinado esmeradamente, le demuestra a su pasado cónyuge cuán bien se desenvuelve en su nuevo estado civil. Puede que sea cierto. No hay ninguna razón para descuidar la apariencia. El hábito no hace al monje, pero la ropa contribuye a que un hombre tenga estimación de sí mismo, tanto como un nuevo peinado a una mujer. Muchas personas recién separadas se levantan el ánimo con ropas y peinados que difieren notablemente de sus imágenes "casadas".

No obstante, recuerde que estos cambios exteriores pueden ser mal interpretados por su antigua pareja o, más exactamente, que tanto usted como él o ella pueden ver únicamente las señales que desean ver. Por ello no le sorprenda que su cónyuge capte las señales de atracción que usted pueda emitir, conscientemente o no. Por supuesto, la atracción no depende de un traje nuevo o un nuevo peinado. Un vestido recordado o una loción para después de afeitarse pueden ser más devastadores, y la combinación familiar de gestos, voz y movimientos de su antigua pareja no puede sino revivir memorias poderosas o alegrías pasadas.



Claramente, en este poder evocador de su pasado cónyuge lo que reaviva sentimientos y, por tanto, hace tan dolorosas las entrevistas. Ambos pueden hacer muy poco para acallar completamente la ambivalencia engendrada por la evocación. Sin embargo, puede hacerse algo efectivo: examinar la motivación detrás de la conducta, y que suma los factores de manera ociosa. Una mujer cuyo marido jamás se ocupaba con esmero de su arreglo personal observó que, después del divorcio, él asistía a las entrevistas recién afeitado, aromático, con un traje oscuro de muy buen corte y con una corbata a la última moda.

"No podía comprenderlo —nos contó ella—. ¿Trataba de decirme que había cambiado y que yo debía aceptarlo de nuevo, o me quería demostrar que yo me perdía de un apuesto galán? Después de cada encuentro, terminaba furiosa."

Probablemente, la respuesta inmediata a la pregunta de esta señora eran las dos suposiciones, si bien el marido ignoraba quizá cuanto hacía. El efecto de aquello, no obstante, era provocar el enojo de la mujer: enojo contra su marido por hacérsele atractivo, y enojo contra sí misma, por responder a ese atractivo. Su solución residía no en tratar de averiguar las motivaciones de él, sino en utilizar su propio enojo como un arma para apartarse de la antigua relación, en reconocer que el matrimonio había terminado pese a las señales conflictivas. Las entrevistas subsiguientes serían así un poco más fáciles.

3. *Evite la palabras sentenciosas.* Pese al hecho objetivo de que nadie es "culpable" de romper un matrimonio, en los estadios iniciales de la separación ambas partes andan más que deseosas de rechazar o aceptar la culpabilidad. Palabras como "debiste" o "no

debiste", y hasta las preguntas aparentemente inofensivas que empiezan con un "por qué lo hiciste", o bien los consejos "útiles", pueden desencadenar sentimientos de ira en verdad desquiciantes. El sujeto de la oración sentenciosa no es necesariamente el matrimonio: hasta un comentario casual sobre la decoración de una pieza o sobre el cuidado de los niños puede ser interpretada como una crítica implícita:

El: "¿No debía llevar su ropa para jugar? No se divertirá mucho en el parque si tiene puesto su mejor traje."
Ella: "¿Cómo voy a saber que lo llevas al parque si no me lo dices?"
El: "Te lo dije la semana pasada. ¡Nunca escuchas lo que te digo!"
Ella: "¡No me lo dijiste! ¡Y ahora me culpas de ser olvidadiza! No en balde me preocupo cada vez que te lo llevas. No es posible confiar en ti."

De esta manera, una pregunta "inocente" ha resucitado una batalla marital del pasado en que la culpabilidad y el castigo desempeñaron los papeles estelares. Lo que pudo haber sido una mala interpretación real, se ha vuelto una repetición de la conducta pasada que definiera el matrimonio: todo cuanto ella puede ver en él es la persona irresponsable a quien ella había tratado de cambiar sin éxito durante la vida conyugal. Para él, ella sigue siendo la misma gruñona hipercrítica.

Cuanto más pronto detenga usted la máquina de culpar de su pasado matrimonio tanto más rápidamente podrá reclamar el reconocimiento de su propia valía. Si las heridas de la ruptura están demasiado frescas para que usted perdone y olvide, trate al menos de rodear esos comentarios agresivos que siempre conducían a una batalla campal. Los intentos prolongados de rebajar a su cónyuge —o de rebajarse a sí misma—, sólo sirven para dañar la propia estima, tan necesaria para que ambos se comporten como personas independientes.



4. *Respete la independencia de su pasada pareja y no dude en hacerle respetar, a su vez, la independencia suya.* No importa cuán grande sea la curiosidad de usted acerca de la vida actual de su pasado cónyuge. A usted no le concierne, como tampoco deberá tolerar que el otro meta la nariz en la vida privada suya. Cierto grado de curiosidad es normal, pero si usted se sorprende a sí mismo gastando demasiada energía emocional en preocuparse de lo qúe él o ella esté haciendo, y también preocupándose más de la cuenta en que sus propias actividades sean secretas para él o ella, estará ligado todavía al pasado.

Este ligamento al pasado puede ser la explicación de muchas ansiedades gratuitas, y también de muchas coincidencias "sorprendentes". Una mujer asistente a mis seminarios nos contó que, cada vez que su marido iba a recoger a los niños, pretextaba cualquier excusa para entrar en la cocina y hojear la agenda colgada junto al teléfono.

"Me encontré —nos explicaba— vaciando los ceniceros antes de su llegada para evitar sus preguntas y sus sospechas. Pero dejé de hacer eso cuando una amiga me dijo que me comportaba exactamente como una esposa culpable. ¿Por qué debía preocuparme lo que él pensara? Ya no estábamos casados. Todavía me doy cuenta de que continúa hurgando en mi agenda, pero ésa es su manía, y a mí no me preocupa."

Otra mujer se lamentaba de que "siempre" parecía deseosa de toparse con su ex marido. El estaba en todas partes: en el supermercado, en el banco, se esta-

cionaba junto al automóvil de ella, y esto la hizo temer hasta salir de su casa. Los otros circunstantes vieron claramente lo que ella no reconocía: de hecho, ella *quería* encontrarse con su pasado cónyuge, y de manera inconsciente le pisaba los talones, segura de que necesariamente iba a toparse con él. No precisaba permanecer en casa; una vez decidida a evitar el encuentro, sólo debía cambiar su rutina diaria.

Reconocer que ustedes dos son ahora personas separadas, requiere a menudo un acto de afirmación del yo cuya necesidad tal vez no sienta usted. Una mujer puede, por ejemplo, rechazar el ofrecimiento de su esposo de que a los dos los representen distintos abogados, con el pretexto de un "¡sería demasiado caro!". En realidad, niega el hecho de su propia independencia, cuyos intereses ya no forman parte de la vida económica de su esposo. En cambio, si ella exige un abogado representante de sus propios intereses, demostrará su personalidad independiente con derechos protegidos por la ley.

A veces —como en el caso de la mujer cuyo marido la detenía en el teléfono mientras criticaba su conducta maternal—, el simple hecho de colgar el receptor puede ser una solución eficaz a un problema práctico y, al mismo tiempo, un paso importante hacia la independencia. En otros casos, podemos demostrar nuestra independencia con el rechazo de un ofrecimiento de ayuda que pudo haber nacido de las mejores intenciones. Este puede ocurrir, por ejemplo, en el primer verano de su divorcio: su esposa nunca había tenido que preocuparse de instalar los artefactos de aire acondicionado, pero ése ya es problema suyo. Si ella rechaza su oferta de ayudarla, interprete usted el rechazo como una saludable señal de que ella se esfuerza por salir adelante sola, aunque le cueste trabajo reconocer que puede cuidarse sin necesidad de usted.



5. *Examine las expresiones de amistad desinteresada de (o hacia) su cónyuge.* En mi experiencia, casi todas las personas que se vanaglorian de continuar amistad íntima y frecuente trato social con el antiguo cónyuge en los primeros estadios de la separación, sólo se entregan a un juego elaborado de autoengaño. A veces ambos cónyuges, incapaces de aceptar el enojo que cada uno siente hacia el otro, lo disfrazan con protestas de "claro, aún somos muy buenos amigos". Este enmascaramiento puede ser la envidia de su círculo social, pero en realidad los "buenos amigos" están negando las fuerzas emotivas, ésas sí muy reales, que los han impelido hacia el divorcio en primer lugar. (Y su artimaña, cuidadosamente vigilada, puede venirse abajo cuando uno oye decir que el otro lo pasa maravillosamente con otra persona.)

Más comunes son los maridos y las esposas cuyas vidas son tan limitadas, insignificantes e incierta, que vuelven a unirse simplemente porque no han sido capaces de hallar nada mejor. En comparación con su vacuidad presente, hasta las viejas hostilidades son reconfortantes: más vale malo conocido que bueno por conocer. A pesar de las racionalizaciones empleadas para negar la soledad real que los ha motivado (no ha comido bien en tres semanas enteras, esto es bueno para los niños, nos rinde más el dinero viviendo juntos), estas reconciliaciones son punto muerto. Cada cónyuge se mantiene con un pie firmemente asentado en las costas del pretérito y con el otro roza las aguas del presente. Ya no son marido y mujer, nunca podrán llamarse hermano y hermana, y hay muy

escasas probabilidades, sobre todo el principio, de que sean verdaderos buenos amigos.

La vaciedad de semejante "camaradería" está ampliamente demostrada por la experiencia de una mujer cuyo marido, al divorciarse de ella, insistió en asentar una cláusula en el convenio que le permitía pasar la Nochebuena con ella y con los niños.

"La primera Nochebuena fue terrible. Tomó asiento, como acostumbraba, a la cabecera de la mesa, pero aquello no era lo mismo. Vivíamos una especie de mentira. No podía sentarme a su lado como si fuera su esposa, de modo que hube de inventar mil excusas para permanecer en la cocina. Al año siguiente, arreglé un buffet para que pudiésemos disgregarnos y él cenara con los niños en la sala, pero con gusto habría prescindido de su compañía."

No me propongo recomendar una guerra abierta, ni subestimo el bienestar interno derivado de poder decir, y sentir, ocasionalmente: "Sí, puedo ver que mi antigua pareja no es un monstruo. Somos ambos muy distintos, pero los dos tenemos valía". Lo que yo deseo explicar, basado en mi propia experiencia, es que este objetivo tan deseable es un producto final del proceso del divorcio creador, y no su consecuencia inicial. Esto no implica la negación de los sentimientos, verdaderamente generosos y positivos, que podamos albergar hacia nuestro pasado cónyuge, incluso en los primeros meses de la separación. Sin embargo, no debemos cegarnos ante los propósitos autodestructivos a que podemos dirigir dichos sentimientos. En esta etapa casi es infinita nuestra capacidad de negar y racionalizar por igual sentimientos de odio, rencor y hostilidad. Al principio, nuestras emociones son harto contradictorias para que alcancemos mucha objetividad, y antes de felicitarnos por ser tan civilizados deberíamos comprobar si no hemos caído en algún lazo sutil anudado por nosotros mismos y que nos impida marchar adelante.



Sólo cuando usted se sienta seguro como persona independiente, puede estar cierto de que las expresiones de amistad hacia su pasada pareja lo son realmente, y no constituyen un lastre no reconocido de necesidad emocional, nacido de su pasado matrimonio. Hasta no llegar a este punto, será mucho mejor aceptar el enojo y la hostilidad que lo llevaron al divorcio en primer lugar, y emplearlos para apartarse de la vieja relación y empezar su nueva vida como persona sola.

Una de las atracciones más seductoras del contacto con nuestros pasados cónyuges es su poder para imponer cierta estructura, por efímera que sea, a lo que de otro modo parecería una existencia caótica. Si por lo menos supiéramos lo que nos pasa, no necesitaríamos del apoyo que nos sigue atrayendo hacia la vieja relación. Hay, sin embargo, un modelo a seguir en este caos: el modelo del luto. En el siguiente capítulo, se examina el proceso curativo del luto y se sugieren líneas de conducta para hacer esta experiencia saludable y constructiva.

## III. *El proceso curativo del luto*

### *El impacto de la separación*

Una de las razones aducidas por Helen para su ingreso en mi grupo de adaptación destinado a los divorciados, fue la descripción del seminario que vio en el periódico local y que incluía la frase "la muerte de una relación". "Eso me llegó muy hondo cuando lo leí —nos explicaba durante la segunda sesión. Había pasado más de media mañana en la cocina, sentada con el periódico en las manos y la vista fija en un hato de ropa sucia, indecisa. ¿Lavaría la ropa o buscaría un trabajo? Ambas cosas parecían igualmente importantes e igualmente triviales. No podía reunir fuerzas para hacer ni una ni otra, y cuando vi las palabras 'la muerte de una relación' caí en la cuenta de que estaban dirigidas a mí. Me sentía como si una parte de

mí hubiera muerto. Desde que Bob se fue deambulaba por la casa como una zombie. Apenas si dormía o probaba bocado, y no salía de casa si no era absolutamente necesario. La comida era insípida, y salvo por un dolor estomacal constante, me sentía entumecida, como si me hubieran llenado de novocaína. Era capaz de ver el mundo real, pero muy lejano y perdido en la distancia..."

Helen se interrumpió, súbitamente avergonzada de haber descubierto sus sentimientos en un grupo de personas casi totalmente extrañas. Tras un momento de silencio, un hombre dijo: "Comprendo exactamente lo que usted quiere decir. ¡Yo me sentía igual! Cuando rompimos, fue como si el reloj se hubiera parado. Yo cancelaba una cita después de otra, y permanecía sentado en mi oficina, a puerta cerrada. Ni recibía ni hacía llamadas telefónicas. Cierta vez, una secretaria entró para encontrarme llorando... sin hacer ruido, simplemente con los ojos llenos de lágrimas. Debió creerme loco, y tendría razón".

Otra mujer que había escuchado con atención, terció: "Cuando mi marido me dejó, la casa se convirtió en mi tumba: no en una fosa, sino más bien en una pirámide repleta de reliquias. A veces me sentía momificada y a veces el guardián de la momia. El había dejado su bata de baño colgada en un gancho en el guardarropa y yo estaba indecisa. ¿Dejaría la bata donde estaba o bien la empaquetaría para mandársela? ¿La arrojaría a la basura? La bata sigue colgada en el guardarropa".

En ocasiones como ésta, casi puedo percibir destellos de reconocimiento en los ojos de los asistentes, que así comprenden e identifican las penas de otros con las suyas propias. Para ellos es un gran alivio



saber que las imágenes de muerte, tumbas y vida en equilibrio dudoso, no son señales extremas de patología, sino rasgos típicos de muchas personas que se encuentran en la misma situación difícil. Como nos confesó una mujer de cincuenta años:

"Realmente pensé que me estaba volviendo loca. Había un escudo invisible entre el mundo y yo, y me resultaba imposible resquebrajarlo. Ya nada era familiar para mí. Las calles parecían llenas de robots, no de gente, y hasta los rostros de mis viejos amigos estaban cambiados. Me sentía como apartada de todo."

Estas y otras reacciones similares, comunes a los recién separados o divorciados, son síntomas de lo que yo llamo el *impacto de la separación*, el choque producido por la ruptura de un nexo conyugal. Cuanto más largo y complicado ha sido el matrimonio tanto mayor será la gravedad de tales síntomas y tanto más extensa también su propagación en nuestras vidas. Para la mayoría de nosotros el matrimonio ha sido el acto más determinante de nuestra identidad: nos ha dicho quiénes éramos, qué haríamos, cómo nos comportaríamos con los demás, qué habíamos de sentir. Nos ha dado las razones para vivir, aunque no hayamos comprendido eso mientras estábamos casados. Para muchos de nosotros la vida conyugal es la única que podemos recordar con alguna viveza. Aun aquellos que siempre se han considerado relativamente independientes, capaces de autosuficiencia, se ven pasmados ante el vacío interno que se abre en su interior una vez que empiezan a vivir solos. Como un hombre, separado seis meses atrás, nos dijo con voz temblorosa: "Siempre me había considerado un hombre muy independiente. En mi trabajo, tengo a seis personas bajo mi supervisión y las seis me reco-

nocen como su jefe. Sin embargo, ahora estoy muy confundido. Nunca me había percatado de cómo podía echar de menos a mis hijos, mi antigua casa y hasta las discusiones con mi mujer. Me siento como si me desgarraran por dentro".

Junto a la muerte de un ser querido, la mayoría de nosotros consideramos el divorcio como la experiencia más traumatizante de nuestras vidas. Al considerar que nos referimos a nuestros cónyuges como a "mi vida", "mi mano derecha" o "mi mejor mitad", no debemos sorprendernos de que la separación de esa mitad nos produzca reacciones muy semejantes a las causadas por una muerte real. El divorcio es, en realidad, la muerte de una relación; y así como la muerte de alguien cercano a nosotros trae consigo un período de duelo durante el cual analizamos nuestras relaciones con la persona desaparecida, también la ruptura marital va seguida de una etapa similar de luto. Si podemos reconocer, aceptar y vivir en medio de las emociones conflictivas que forman parte del proceso de duelo, habremos hecho de éste un paso importante hacia nuestra madurez personal como seres independientes. Sin la comprensión de cuanto este proceso implica, es muy posible que algunos estacionados en el pretérito, sumergidos en la autocompasión, maldiciendo a nuestro pasado cónyuge, idealizando nuestro deshecho matrimonio o, si logramos emerger, también es muy posible que tengamos cicatrices permanentes. Los estadounidenses han prestado muy poca atención a la manera como la gente pasa el duelo. Hemos arrojado la experiencia entera en el mismo tacho del olvido en que, hasta muy recientemente, habíamos relegado toda la cuestión de la muerte y el morir. A regañadientes damos crédito al hecho



de la muerte, pero hacemos todo lo posible para negar sus procesos o su impacto en los sobrevivientes. Y lo mismo hacemos con el divorcio.

Esa negación es peligrosa. El luto aparecerá de cualquier modo; pero si es negado o suprimido, no se habrán empleado sus propiedades curativas con eficacia. Para recuperar el equilibrio fisiológico y emocional debemos aceptar todos los sentimientos engendrados por una pérdida, aunque no siempre sean agradables. Hasta en la relación conyugal más amorosa, la pérdida puede producir al sobreviviente la hostilidad hacia el que se ha ido. Racionalmente, esto es insensato; emocionalmente, nos sentimos abandonados. Experimentamos sentido de culpabilidad a propósito de los actos, reales o imaginarios, realizados o no realizados en el pasado, sabedores de que ahora no podrán ser corregidos, y estos sentimientos se generan hasta en la relación más armoniosa. En una unión ambivalente caracterizada por sus grandes componentes de amor y odio, atracción y temor, dependencia y resentimiento, las vivencias negativas del sobreviviente —junto a la pérdida del papel familiar y los hábitos de marido o esposa— pueden llegar a ser demasiado aterradoras para reconocerlas y aceptarlas. En tal caso, él o ella se encierra en fantasías en que el cónyuge ausente todavía está presente y la vida continúa como antes.

El proceso de luto nos descubre el medio de airear todos esos sentimientos conflictivos, y la ventilación es necesaria para nuestra madurez como personas independientes. Su efecto curativo sana de raíz nuestras heridas psíquicas, para posibilitar nuestra liberación de los lazos del pasado y nuestra capacidad de iniciar el proceso de vivir en el presente de manera constructiva.

*El modelo oculto detrás del proceso de luto: La historia de Helen (II)*

Cada quien, mientras atraviesa por una separación o un divorcio, experimenta una mezcolanza única de sentimientos conflictivos. Son los aspectos normales del duelo siguiente a la muerte de una relación. Intentamos negar el hecho del término del matrimonio. Todos nosotros sentimos que nuestras vidas actuales han perdido mucho sabor y por ello tenemos sentimientos de nostalgia y enojo hacia nuestras pasadas parejas y nuestro pasado matrimonio. La historia de Helen, aunque única para ella, demuestra cómo se manifiestan esas reacciones internas en la vida cotidiana. La experiencia de ella nos descubre el modelo detrás de cuanto parece caótico al principio, así como la localización de las premisas que, tanto para avanzar en la madurez personal como para caer en las trampas del pretérito, nos proporciona ese modelo.

"Para mí —nos confiaba Helen—, la separación hubiera sido más fácil de aceptar si no hubiera venido acompañada de muchas otras cosas que andaban mal. Desde la partida de Bob mi existencia entera se ha vuelto peor. Tanto, que hasta se puede creer en la astrología. Primeramente, el doctor prescribe a Jimmy zapatos ortopédicos para corregir un problema del arco de ambos pies. Después recibo una carta de los organizadores del campamento infantil, donde se me comunica que, como no envié oportunamente el dinero de depósito, los niños han sido anotados en la lista de espera. Si no reciben el dinero este verano, me será imposible buscar trabajo. ¿Y podrán creer ustedes que el incinerador de basura se descompuso? De no estar tan triste, me reiría. Mientras tanto, aquí me tienen, tratando de ser la mamá, el papá y el jefe de la casa."



Helen culpa demasiado a su marido de su infelicidad actual: "Fíjense ustedes en ese incinerador descompuesto. Si Bob hubiera prestado a las cosas de la casa la mitad de la atención que dedicaba a sus partidos de golf, el incinerador no se hubiera descompuesto nunca. Siempre terminaba yo siendo la encargada de las reparaciones. ¿Y querrán ustedes creerme si les digo que hasta se ha vuelto padre de tiempo completo? —continúa, levantando la voz en su enojo y enrojeciendo—. El domingo pasado no me trajo a los niños hasta las 9.30 de la noche —sucios y hambrientos, por supuesto—, y Nancy apenas tiene ocho años. Dios sabrá lo que habían hecho, pero la niña estaba tan cansada que se quedó dormida en el corredor. Y él todavía tuvo el descaro de decir: 'No sé qué le pasa. Estuvo perfectamente todo el fin de semana'. Yo estaba tan furiosa, que lloré dos horas seguidas cuando él se fue. En realidad, ignoro por qué me preocupa esa tontería. ¿Acaso puede una esperar algo mejor de un hombre?"

Las reacciones de los amigos de Helen, y sus propios cambios de actitud hacia ellos, representan otro ingrediente de perplejidad que se ha sumado a sus sentimientos de verse herida y desolada: "Tengo la impresión, muy fuerte, de ser un paria. El otro día, en una tienda, vi a la mamá de uno de los condiscípulos de Jimmy, y ella fingió atarearse en unas bolsas de abono y otras cosas para jardín, y hasta sumió la cabeza en unas macetas para no hablarme. Esta ciudad es como el Arca de Noé: si no eres parte de una pareja, te rechazan. Puedo resistir los desaires de algunos conocidos, pero hasta mujeres con quienes

mantuve una estrecha amistad durante muchos años, parecen querer esquivarme. Esto no debiera sorprenderme, si pienso en el desastre que he hecho de mi vida. Mi vecina de enfrente, sin embargo, se esmera en su trato conmigo. Aún nos reunimos una o dos veces por semana, para tomar café en las mañanas, y ella trata de comprenderme y de no decirme nunca cosas ofensivas; pero a menudo no dice lo apropiado. ¿Y cómo puedo esperar que ella sepa qué es lo apropiado, cuando yo misma no sé qué es? También recuerdo que ella puede volver a su marido, mientras yo estoy envarada, y eso me deprime. Lo peor ocurrió con Betty, una buena amiga, divorciada desde hace varios años y que asegura haberse desilusionado de los hombres completamente. Ella y Bob no se llevaban muy bien: Betty decía que él me retenía. Ustedes creerán que yo estaba muy ansiosa de verla, para echar pestes del sexo masculino, ¿verdad? Bueno, pues por causa desconocida, no le hablé a Betty de mi separación, y cuando ella la supo de otros labios, me telefoneó, indignada de que yo no hubiera confiado en ella. Le contesté que sabía lo que me diría de antemano, y que no quería escucharlo. Nos hemos reconciliado, claro está, pero nuestra amistad ya no es la misma. Aún trata de incorporarme al mundo: me ayudó a redactar mi resumen de actividades y me sugiere los trabajos que yo debería solicitar. Y aunque todo cuanto dice tiene mucha lógica, sigo resistiéndome a seguir sus consejos. Es bastante absurdo todo eso, ¿verdad?".

Helen siente que, a causa de todo lo anterior, pasa cada vez más tiempo sola. "Prefiero la soledad, por triste que sea. Anoche estuve despierta hasta las tres de la madrugada, en el intento de saber por qué las cosas van tan mal. Hasta quise enlistar las razones principales, pero todavía no doy pie con bola".



¿Qué pasa aquí? Helen sospecha que está en una racha de mala suerte. Además, ¿se convertirá en una reclusa amargada, de ésas que aborrecen a los hombres? Su ruptura conyugal, ¿ha revelado una incapacidad básica para desempeñarse independientemente, y esta incapacidad estuvo siempre oculta durante su matrimonio? Y, de ser así, ¿le convendrá encontrar nuevo esposo lo más pronto posible, para que le proporcione el apoyo que parece necesitar? O bien, deberá seguir lo que ella cree ser el consejo de Betty: labrarse una carrera muy absorbente para, de tal modo, evitar la tentación de volver a enamorarse, lo cual sólo le acarrearía mayores penas?

Antes de proceder a la evaluación del futuro de Helen, consideremos los elementos de su historia presente y examinemos qué revelan a propósito de su proceso luctuoso.

### *"Mi existencia entera se ha vuelto peor . . ."*

Incuestionablemente, Helen afronta nuevos problemas, ausentes en su vida de casada. Según los hechos económicos de la existencia, deberá buscar trabajo, y aunque así lo haga vivirá con un presupuesto reducido. Su salario de persona sola tendrá mayores gravámenes que los que hubiera tenido si, estando casada, realizara actividades remunerativas. El trabajo de tiempo completo significará una organización de sus diligencias que le parecerá pesada en principio, pues sus obligaciones serán, efectivamente, las del padre, de la madre y del jefe de la familia. De alguna manera, habrá de arreglárselas para ir de compras, trabajar,

llevar la casa, cuidar de los niños, y además hacer vida social y privada. Al comienzo podrá sentirse como la joven madre divorciada que nos decía:

"Mi vida es como una máquina de hilar. Un falso movimiento del operario, y sus láminas se despedazan. Si la niñera me llama a última hora para decirme que está enferma, no puedo ir a trabajar y todos mis planes del día se desbaratan. Jamás hubiera creído que salir adelante por sólo veinticuatro horas requiriese tanta organización. Tengo que decidir con tres días de anticipación cuándo lavarme el cabello."

Las realidades prácticas son igualmente difíciles para los hombres. Parejas con nuestras reacciones exaperadas de considerar la cocina y la limpieza del hogar como faenas desmasculinizantes, corren nuestra falta de lógica doméstica y nuestra torpeza e incapacidad de que la casa marche suavemente y a pedir de boca. Aunque al principio prefieran pagar por el servicio doméstico, la mayoría de los hombres no pueden permitirse el lujo de tener sirvientes o liquidar cuentas frecuentes en el restaurante. También ellos viven con un ingreso reducido, y reciben sus salarios también diezmados, con un impuesto mayor que el descontado de sus sueldos de casados. Para colmo de males, descubren que, mientras la pensión alimenticia (o ayuda conyugal, como la llaman ahora en algunos estados) está sujeta a una disminución de los impuestos, la ayuda para los niños no lo está. Muchos ex maridos que se han considerado libres de machismo se enfurecen cuando sus ex esposas mantienen el principio de la liberación total, e insisten en que el dinero de sus conyuges sea designado como ayuda para los niños y no ayuda conyugal. Para estas mujeres, la pensión alimenticia es un símbolo de la continua dependencia:



para los hombres se trata de una argucia contributiva; y para ambos constituye un verdadero problema.

Helen puso el dedo en la llaga cuando dijo: "Esta ciudad es como el Arca de Noé: si no formas parte de una pareja, te dejan fuera". Si bien la frase es en este caso una reacción exagerada a una situación específica (ya hablaremos de esto más tarde), tiene una gran dosis de verdad. Si su centro residencial es como la mayoría de los suburbios, probablemente estará planeado para matrimonios. Sin duda, fue precisamente esto lo que le atraía más durante su vida de casada: una combinación armónica de actividades escolares, sociales y familiares, todas ellas en torno de la institución marital. Sus días como esposa eran perfectamente compatibles con este modelo. Cuando Helen empieza a salir, comprende que el mismo modelo prevalece en la cultura. "Ser casado" es normal, después de cierta edad. "Ser soltero" no lo es. Helen aprenderá, como los hombres, que su estado matrimonial es importante para un patrón en potencia, y que su divorcio disminuirá las probabilidades de que la empleen. Como mujer sola, a menudo encontrará que le niegan el crédito. Habrá de recurrir a la acción legal para que las cuentas de crédito que garanticen sumas considerables puedan ser transferidas a su nombre, a menos de soportar la experiencia humillante de que su ex marido atestigüe su honorabilidad. Aunque este y otros ejemplos de discriminación contra las mujeres solas están desapareciendo muy lentamente, gracias a los esfuerzos del movimiento de liberación de la mujer, todavía son prevalecientes y reales.

Sin embargo, ¿por qué dice Helen que su vida ha empeorado desde la marcha de su esposo? Sus pruebas son el incinerador descompuesto, los zapatos or-

llevar la casa, cuidar de los niños, y además hacer vida social y privada. Al comienzo podrá sentirse como la joven madre divorciada que nos decía:

"Mi vida es como una máquina de hilar. Un falso movimiento del operario, y sus láminas se despedazan. Si la niñera me llama a última hora para decirme que está enferma, no puedo ir a trabajar y todos mis planes del día se desbaratan. Jamás hubiera creído que salir adelante por sólo veinticuatro horas requiriese tanta organización. Tengo que decidir con tres días de anticipación cuándo lavarme el cabello."

Las realidades prácticas son igualmente difíciles para los hombres. Parejas con nuestras reacciones exageradas de considerar la cocina y la limpieza del hogar como faenas desmasculinizantes, corren nuestra falta de lógica doméstica y nuestra torpeza e incapacidad de que la casa marche suavemente y a pedir de boca. Aunque al principio prefieran pagar por el servicio doméstico, la mayoría de los hombres no pueden permitirse el lujo de tener sirvientes o liquidar cuentas frecuentes en el restaurante. También ellos viven con un ingreso reducido, y reciben sus salarios también diezmados, con un impuesto mayor que el descontado de sus sueldos de casados. Para colmo de males, descubren que, mientras la pensión alimenticia (o ayuda conyugal, como la llaman ahora en algunos estados) está sujeta a una disminución de los impuestos, la ayuda para los niños no lo está. Muchos ex maridos que se han considerado libres de machismo se enfurecen cuando sus ex esposas mantienen el principio de la liberación total, e insisten en que el dinero de sus cónyuges sea designado como ayuda para los niños y no ayuda conyugal. Para estas mujeres, la pensión alimenticia es un símbolo de la continua dependencia: para los hombres se trata de una argucia contributiva; y para ambos constituye un verdadero problema.



Helen puso el dedo en la llaga cuando dijo: "Esta ciudad es como el Arca de Noé: si no formas parte de una pareja, te dejan fuera". Si bien la frase es en este caso una reacción exagerada a una situación específica (ya hablaremos de esto más tarde), tiene una gran dosis de verdad. Si su centro residencial es como la mayoría de los suburbios, probablemente estará planeado para matrimonios. Sin duda, fue precisamente esto lo que le atraía más durante su vida de casada: una combinación armónica de actividades escolares, sociales y familiares, todas ellas en torno de la institución marital. Sus días como esposa eran perfectamente compatibles con este modelo. Cuando Helen empieza a salir, comprende que el mismo modelo prevalece en la cultura. "Ser casado" es normal, después de cierta edad. "Ser soltero" no lo es. Helen aprenderá, como los hombres, que su estado matrimonial es importante para un patrón en potencia, y que su divorcio disminuirá las probabilidades de que la empleen. Como mujer sola, a menudo encontrará que le niegan el crédito. Habrá de recurrir a la acción legal para que las cuentas de crédito que garanticen sumas considerables puedan ser transferidas a su nombre, a menos de soportar la experiencia humillante de que su ex marido atestigüe su honorabilidad. Aunque este y otros ejemplos de discriminación contra las mujeres solas están desapareciendo muy lentamente, gracias a los esfuerzos del movimiento de liberación de la mujer, todavía son prevalecientes y reales.

Sin embargo, ¿por qué dice Helen que su vida ha empeorado desde la marcha de su esposo? Sus pruebas son el incinerador descompuesto, los zapatos or-

topédicos de Jimmy y la posibilidad de que sus hijos no vayan al campamento infantil. Vistas objetivamente, tales razones no parecen ser sino las crisis menores que de vez en cuando complican la vida diaria. Dos de ellas, la descompostura del incinerador y los defectos de los pies de Jimmy que han repercutido en su columna vertebral, se habían gestado desde antes de marcharse Bob. Es más, como la propia Helen admitiera, ella siempre se había ocupado de las reparaciones domésticas, contratando hoy al plomero, mañana al electricista, etc. ¿Por qué le parecen ahora tan pesadas esas reparaciones? ¿Y por qué las conecta con su separación?

Parte de la respuesta reside en la concepción pesimista que Helen tiene actualmente de la vida, en que le parece un túnel. Como muchas otras personas en las etapas iniciales del divorcio, Helen mira al mundo con el cristal de su dolor emocional. Como su separación le absorbe prácticamente todo su pensamiento y su energía emocional entera, interpreta cuanto le ocurre como un reflejo de su estado interior. Antes de su ruptura conyugal, podía almacenar los problemas en los casilleros separados de su mente; pero después de la riña definitiva con Bob, su máquina de resolver dificultades simplemente no se da abasto con las reacciones provocadas por el torbellino emocional. Helen sólo nos dice los asuntos ingratos que se le presentan, aunque, con muchas probabilidades, ha tenido también ratos agradables y positivos. Estos no los cuenta, quizá por considerarlos indignos de mención o porque los ha borrado de su existencia.

No obstante, en este caso interviene algo más que una superficial acritud que a todos nosotros, alguna vez, nos provocan los sinsabores de la vida. En un nivel más profundo, Helen *tiene* que sentirse desamparada, *tiene* que sentirse incapaz de salir adelante como mujer sola. Sentir lo contrario equivaldría a repudiar su creencia de que su identidad es únicamente la de mujer casada y, con ella, negar los preceptos matrimoniales, según los cuales las mujeres son dependientes e indefensas. Para ella, tal negación implicaría el rechazo de los sacrificios de independencia personal y las expresiones de la propia estimación realizados para vivir según las reglas de la vida conyugal. Aún no está preparada emocionalmente para razonar así, de modo que busca, inconscientemente, la prueba para demostrarse a sí misma que, como mujer sola, es en realidad incompetente y desvalida. Hasta las funciones normales que formaban parte de su modelo de vida cotidiana, modelo que bien podemos calificar de machote por su nula flexibilidad, le sirven ahora para comprobar que no puede convertirse en lo que ahora no desea: en una mujer sola.

Los sentimientos de Helen son normales en esta etapa de su vida; todavía no ha tenido tiempo para desarrollar una nueva imagen propia como mujer independiente. Se protege de la desorientación y de la ansiedad que traería consigo la admisión de que ya no es una mujer casada. Mientras no pueda constituir una imagen de sí misma como mujer independiente, seguirá considerando los acontecimientos desde el ángulo visual de una mujer casada. Como su matrimonio definiera, indirecta o directamente, cada aspecto de su existencia, continuará interpretando los problemas aparentemente desligados como excrecencias de la relación marital perdida.

Es en tiempos como éste que las personas separadas o divorciadas se conmocionan. ¡Cuánto de lo que ha-

bía considerado su identidad independiente estuvo confinado a su relación conyugal! Repentinamente, sienten que el no ser ya un marido o una esposa (en particular si han desempeñado estos papeles durante varios años) significa también no ser ya una persona. "¿Quién soy ahora", se lamentan. Sentado el precedente de esta pérdida de identidad, no debe asombrarnos el hecho de que hasta las insignificantes tareas que una vez fueron rutinarias: la reparación del incinerador, la instalación de la antena del televisor, se conviertan .n recordatoi .s del yo indefinido, demasiado bruscos para encararlos. El daño que ocasionaríamos a nuestra estabilidad emocional bajo estas circunstancias, sería demasiado grande para soportarlo. Antes de que dejemos marchar una identidad, debemos empezar a crear otra que la reemplace.

Con el tiempo vendrá una mayor seguridad de ser una persona sola, y no de la noche a la mañana. El peligro reside en permanecer tanto en este período de transición, que la pausa necesaria para reunir fuerzas internas se convierta en una trampa de inactividad y desvalimiento. Cada gesto, por leve que sea, encaminado a dominar lo que parece ser un ambiente adverso, prueba que tal vez no sea tan monolítico y hostil como habíamos pensado. Si continuamos buscando la prueba de que el mundo entero conspira contra nosotros, podemos dejar pasar inadvertidas oportunidades que están al alcance de la mano y que podemos controlar. En el caso de Helen, por ejemplo, ninguna de sus crisis será por sí sola insuperable, siempre y cuando las perciba como situaciones separadas y no como puntos de un gigantesco bloque de hielo. Si las toma una por una, tendrá mayor ocasión de resolver algunas que si persiste en su actitud de "o



todo o nada". Como sin duda hizo durante su vida marital, habrá de establecer prioridad de unas sobre otras, pues efectivamente sus problemas son muchos, nuevos y reales. La terraza trasera de la casa tendrá que esperar la compostura, mientras Helen se ocupa de los zapatos ortopédicos de Jimmy o arregla de otro modo el campamento veraniego de los chicos. Cada solución contribuirá a disminuir la influencia de los acontecimientos exteriores y aumentará la seguridad de Helen: ella sentirá que controla dichas dificultades. Y a medida que su mundo comience a recobrar su forma normal, estará en mejor posición para resolver los verdaderos problemas de vivir sola.

*"Por causa desconocida, no le hablé a Betty de mi separación.. "*

Helen estaba enterada de la catástrofe marital de Betty y de las actitudes de ésta hacia los hombres. También sabía lo que su amiga pensaba de su marido. Por lo tanto, adivinaba la respuesta de Betty si le notificaba la separación: "Te felicito, pero debiste haberlo hecho antes. Ya te había dicho yo que Bob no era bueno. Ahora estás libre".

Helen no deseaba escuchar esto. Y como había momentos en que ella misma era de opinión semejante, la única explicación que pudo encontrar para no llamar a Betty fueron su infelicidad general y la necesidad de estar sola, "en paz". Cuando comprendió la razón verdadera de su negativa a conversar con Betty, empezaron a caer en su sitio muchos otros pedazos de la conducta observada durante los pasados sesenta días, y ya no se sintió en peligro de aislarse permanentemente del resto del mundo.

Al callar frente a Betty su ruptura conyugal, Helen actuaba en la inconsciente pero muy poderosa necesidad emotiva de negar el hecho de la separación. Este fenómeno se denomina reacción terapéutica negativa y es la resistencia a curarse de una neurosis causada por sentimientos de culpa. Aunque una parte de Helen reconocía la verdad (la parte que buscaba en el periódico los ofrecimientos de ayuda de la bolsa de trabajo local y que por tanto se confesaba la necesidad de buscar empleo), sus emociones todavía no estaban dispuestas a reconocer el hecho. No llamar a Betty era un acto no reconocido de autoconservación emocional: simplemente, Helen aún no estaba dispuesta a soportar a Betty, más que deseosa de relegar el matrimonio a la historia pasada y de ayudarla a salir con bien en su vida actual. Cuando Betty formó las circunstancias llamándola a ella, Helen montó en cólera y cortó, anticipada y radicalmente, cuanto su amiga pensaba decirle.

En este período de su separación, es normal que Helen experimentara, y siga experimentando por algún tiempo, la reacción terapéutica negativa. Mientras ésta no siga siendo la fuerza dominante en la vida de Helen, obrará en su beneficio. La negación es una reacción natural y necesaria a una crisis demasiado devastadora para encararse de manera inmediata. La respuesta negativa proporciona el tiempo adecuado para evadirse temporalmente de la realidad, mientras nuestras fuerzas interiores se reagrupan y reconquistan la capacidad de entender esa nueva vida que la pérdida nos obliga a enfrentar. Durante este lapso, nos retiramos a las fantasías donde la pérdida no ha ocurrido, y el cónyuge ausente todavía nos acompaña. En el esfuerzo de reconquistar a la persona alejada, nos preocupamos del pasado, ya entregados a los brazos de morfeo o mediante la ensoñación. Cuanto más áridas y temibles son nuestras vidas, tanto mayor es el llamado de la fantasía.



Por medio de las visiones nocturnas pasamos revista al pasado e introyectamos una imagen de éste que permanecerá grabada en nuestra memoria para siempre. En tales ocasiones deberíamos acariciar los recuerdos agradables y reconocer las contribuciones positivas que nuestro pasado matrimonio ha dado a la propia imagen; pero también debemos estar en guardia contra el deseo, a menudo patético, de aceptar las fantasías como verdades. Si las dejamos dominar nuestra existencia presente ("Ella dejará de gruñir siempre, pues ya le demostré que no estoy dispuesto a soportarla", o bien "El volverá, pues ahora se da cuenta de que me necesita mucho"), no nos deparamos sino mayores desilusiones.

La respuesta negativa nos deja comprobar la realidad de nuestra nueva situación fragmentariamente, al absorber sólo aquellos aspectos que se amenacen con destruirnos de manera total. Para la mayoría de nosotros la realidad triunfa tarde o temprano. De modo gradual aceptamos el término de la relación tan innegable como el hecho de que ahora somos personas solas. Todos hemos pasado, cada cual a su manera, por la respuesta negativa cuando nuestro matrimonio llega a su fin. La historia de Helen contiene ejemplos de negación que muchas personas, recién separadas o divorciadas, han manifestado. La respuesta negativa está en la raíz de su desagrado ante la perspectiva de dormir en la cama conyugal. Los recuerdos del dormitorio común son demasiado poderosos para que Helen pueda aceptarlos en esta etapa; por ello los relega temporalmente y duerme en la habitación de

los huéspedes hasta que no ha reunido la fuerza emocional necesaria para darles la cara. También forma parte de su negación el incidente de la cocina. Helen no se decide ni a lavar la ropa sucia ni a buscar una niñera que le permita salir a trabajar. Pese a su reconocimiento de la necesidad de un empleo, es incapaz de lanzarse a buscarlo con cierto interés y seguirá siéndolo mientras no ajuste cuentas emocionales con el hecho de que su matrimonio ha terminado. Buscar colocación representa una prueba tangible de que su estado de separada es por ahora demasiado amenazador.

Cada cual debe establecer su horario de actividades. Cuando la ocasión sea propicia usted podrá tomar medidas significativas hacia la superación del período negativo que cesará de regir su vida actual. A menudo se trata de acciones relativamente menores para reconquistar la seguridad y que, una vez reconocidas, se convierten en un simbólico telón a la vida del pretérito. La mujer que no sabía qué hacer con la bata de baño de su marido demuestra cómo ha salido de la etapa de la negación para incorporarse al presente: "Estaba soslayando quitar el polvo de la recámara porque no quería limpiar los muebles de los papeles de mi esposo que se habían quedado allí desde su marcha. Habré pensado, supongo, que el matrimonio se acabaría de una vez por todas si yo cambiaba de sitio sus pertenencias. Cierto día me obligué a limpiar su escritorio y eso bastó para que continuara con la mudanza general. Después saqué sus cosas del guardarropa, incluyendo su bata de baño, y las llevé al sótano. En seguida me puse a llorar en forma, y me sentí mejor. No mucho, pero sí como una se siente cuando ha hecho cierta faena difícil y pesada.



*"... prosiguió, levantando en su enojo la voz..."*

Típicamente, la historia de Helen no contiene manifestaciones explícitas de ira o resentimiento hacia su marido por haberla dejado. Sólo las sentimos en el volumen de su voz y en su enrojecimiento, cuando, a propósito del domingo en que Bob trajo tarde a los chicos a casa, ella se deja llevar por sus emociones. Por muy impensable que la actitud de Bob haya sido, podemos suponer que, con toda probabilidad, a Helen ya no podía sorprenderla y que bajo circunstancias normales no habría provocado una reacción tan grave y exagerada de su parte. Sin embargo, dada su posición actual, está reducida a lágrimas de frustración y rabia. Se ve con claridad que debe haber una causa más para su enojo y que ella no la ha reconocido.

Esta razón reside bajo la superficie del pensamiento consciente. Aunque sea irracional, la marcha de quien proveía el sustento físico y emocional de nuestra vida provoca inevitablemente intensos sentimientos de irritación contra el que se ha ido. Hasta un hombre o una mujer que abandona el matrimonio por su propia voluntad abriga estos sentimientos, cuya irracionalidad se mide por el hecho de que se apoderan hasta de las personas que pierden, por la muerte, ya sea un pariente cercano, ya sea un amigo. Mezclada con el pesar y la nostalgia del muerto, está la cólera de haber sido abandonados por él o por ella. "¿Cómo se atreve a morir cuando estábamos juntos?", es la reacción del sobreviviente. "¿Cómo se atreve a dejarme en esta vida tan miserable?" A menudo negamos esos sentimientos, por ser tan hostiles y tan intensos que no podemos explicárnoslos por medio de la lógica. Si la muerte puede originar emociones tan hostiles,

cuánto más inaceptables y poderosas son la rabia y la agresividad que una ruptura conyugal ocasiona.

La negación de tales sentimientos no los hace desaparecer. Por el contrario, seguirán escondidos dentro de nosotros, para irrumpir a la más ligera provocación con un veneno que jamás hubiéramos creído poseer. La mujer que en un arrebato descubrió su deseo de que el antiguo cónyuge hubiera muerto, se asustó de su propio exabrupto. ¿Quién había pronunciado semejantes palabras? Ella no, por supuesto.

No importa quién haya decidido terminar el matrimonio; su final suscita en ambas partes un intenso enojo y un rencor proporcional del uno hacia el otro. Si reconocemos esas sensaciones como parte de nosotros mismos y admitimos su origen, podremos ventilarlas hasta que desaparezcan, a fin de que no puedan limitar nuestras ideas y nuestras energías sin objeto. En las primeras etapas del divorcio pueden servir de combustible para deshacernos de la vieja relación, si las sabemos utilizar. Pueden evitarnos la construcción de momentáneos castillos de arena para el pretérito, y la idealización de un matrimonio que puede no haber existido nunca, pero que nos impide ser libres para vivir el presente.

Acepte usted estos sentimientos como una verdad emocional, aunque no parezcan corresponder a los hechos exteriores. Reconozca que su enojo es real, que parte de usted se resiente de la ausencia de su pasado cónyuge porque le atribuye a tal ausencia la "creación" de su infelicidad actual, aunque haya sido usted quien abandonó la unión marital. Si la ira se niega o se reprime, saldrá a la superficie de manera más tortuosa y destructiva. Usted puede proyectarla en la conducta de su pasada pareja, cubriéndola con



la racionalización siguiente: "No estoy furioso/furiosa, es que él/ella es muy intransigente en cuestiones monetarias". De este modo, continuarán los pleitos del pasado matrimonio. El enojo con frecuencia reviste la forma de algún malestar físico, porque así lo internalizamos. Como bien pudo ser el dolor estomacal de Helen, el malestar puede ser la manifestación de una reacción emocional que no podemos aceptar en otra forma y, también, un castigo doloroso que nos imponemos por haber experimentado la reacción en primer lugar. Tal vez el efecto más común del enojo negado sea la depresión, una clase de punto intermedio paralizante que divide sentimientos poderosos de culpabilidad y una necesidad igualmente fuerte de negar su existencia. Se necesita un acopio tan grande de energía emocional para mantener la ira reprimida que apenas si queda alguna para cualquier otra función.

Cuando reconocemos los sentimientos reales bajo los derrames emotivos comunes a tanta gente en los primeros meses de la separación o del divorcio, aprendemos mucho sobre nosotros mismos, y esa experiencia puede ser empleada con finalidades productivas. Llegar a ese punto significa frecuentemente romper con años de condicionamiento cultural, producto de una sociedad que divide las emociones según el sexo. Las mujeres deben ser tiernas, emotivas, adaptables, pacientes, comprensivas y débiles. Sólo nacen para servir, llenar huecos, nutrir y dulcificar. No causan conmociones: las suavizan. Los hombres son callados, no emotivos, fuertes y agresivos. Las mujeres lloran; los hombres ahogan sus sollozos. El precio que pagan uno y otro sexos por aceptar estas exigencias es negar una vasta gama de recursos internos que todos tenemos, seamos hombres o seamos mujeres.

Una mujer no "posee" la ternura más que un hombre la agresividad. Una mujer que reconoce la validez de su ira la puede dirigir hacia su autoafirmación y seguridad de persona sola. Un hombre que llora sin vergüenza como aceptación de sentimientos honrados de pena o de pesar por su matrimonio roto puede superar su dolor más rápidamente que si reprimiera sus sollozos, y empezará más pronto a labrarse una nueva existencia. Sin este reconocimiento, los sentimientos inconfesados se hacen más poderosos y conservan vivo el pasado, como la influencia mayor sobre el pretérito y el futuro.

*"Tengo la fuerte impresión de ser una especie de paria"*

La interpretación que Helen hizo de la conducta de sus amigos, aunque no es completamente inexacta, está muy coloreada por su propia actitud negativa hacia sí misma. En esta etapa de su separación, Helen está obsesionada por hallar la respuesta a la ruptura marital. ¿Por qué ocurrió?, ¿qué hizo ella de malo? Como tantos otros en su situación, se desvela revisando y volviendo a revisar los acontecimientos del pasado, en el intento de dar con la clave de sus errores. ¿Habrá sido culpa mía? ¿Debí notar a tiempo que algo marchaba mal para corregirlo? ¿O todo fue por culpa de él?

El impulso de evaluar el matrimonio roto es típico de los recién separados o divorciados; sus intentos de examinar con objetividad la relación deshecha pueden ser un primer paso hacia la autoconciencia, y también un saludable ejercicio de sus facultades para resolver problemas. Sin embargo, como en el caso de Helen,



la mayoría de la gente se halla en tan estrecha relación con su matrimonio, que la objetividad se convierte rápidamente en autojustificación o en autocastigo. Piensan en términos forenses, y en su necesidad emocional de llegar al veredicto terminan por desempeñar todas las funciones del tribunal: la del juez, el jurado, la víctima, el defensor, el testigo. Poco importan sus esfuerzos de que la justicia triunfe: casi siempre el juicio está amañado: años de vida marital han limitado a las dos partes a sus papeles familiares de fiscal y mártir, sufrido e instigador, transgresor y agredido.

Semejantes evaluaciones posmaritales mantienen la vieja máquina de culpar en movimiento, pues buscan respuestas a una pregunta errónea. "¿Quién lo hizo?" es un interrogante que sólo tiene dos respuestas: "yo" o "mi cónyuge", y ninguna es la adecuada. En la historia de Helen hay algunas indicaciones prematuras ("considerado el desbarajuste que yo he hecho de mi vida") del que, cuando se presente la evidencia, ella puede culparse de la disolución del lazo matrimonial. Si elige este camino, su decisión bien podría representar un modelo de conducta puesto en marcha desde sus días de convivencia con Bob, y aún previamente. Soy incompetente, nada de cuanto hago es bastante bueno, yo tengo la culpa de que todo ande mal. El camino contrario —todo es culpa de él/ella, esto no hubiera pasado de no haber persistido él/ella en sus críticas constante, en su irresponsabilidad, en su egoísmo— es igualmente corrosivo para la propia estima de los dos cónyuges y para la rapidez con que el matrimonio puede ser terminado, legal y emocionalmente.

Si Helen concentra sus energías en analizar qué des-

empeñó el papel negativo en la unión conyugal y no en *quién* hizo el entuerto, tendrá mayores probabilidades de hallar la verdad que si cae en la trampa de imputar la culpabilidad a Bob o a sí misma. Por supuesto, es muy fuerte la tentación de encontrar héroes y villanos. A veces, querríamos poner a quienes nos rodean capuchones blancos o negros. No obstante, si somos honrados con nosotros mismos, tarde o temprano dejaremos de imponer juicios blanquinegros que no son tan simples.

Sin embargo, la sociedad fuerza prácticamente a los divorciados a definir su experiencia en términos de culpa, fracaso y martirio. Casi todos nosotros hemos sido criados en la convicción de que el matrimonio es el objetivo máximo, lo que resuelve todos los problemas, la institución preordenada en que deberíamos pasar la vida entera, cada uno de los esposos perteneciendo al otro. La sociedad se ocupa de que paguemos el precio que le debemos por haber negado la verdad de esa su feliz e ideal representación del matrimonio. Los tribunales de divorcio, al reducir a ambas partes a un sistema relacionado con criminales y transgresores de la ley, refuerzan la noción de que una parte debe ser inocente y la otra culpable. Si bien algunos estados de la Unión Norteamericana han adoptado la medida de quitar el elemento culpa de los convenios financieros entre los cónyuges, y con ello "absuelven" a marido y mujer, no se ha hecho desaparecer de los procedimientos legales del divorcio el concepto de culpabilidad, ya sea lanzada por una parte a la otra, como aceptada por ésta. Actualmente, la culpabilidad se ha transferido al campo de la custodia de los niños y el derecho a visitarlos. Lo que a menudo pasa con esta transferencia de campos de batalla es que el marido y la mujer, al verse frustrados por la ley en sus intentos de vengarse por medio de disposiciones pecuniarias, prosiguen las hostilidades a través de sus hijos, que resultan victimados en esas amargas luchas por su custodia.



Usted puede hacer del divorcio una oportunidad de madurar personalmente si en vez de relacionar su pasado matrimonio con acusaciones y admisiones de culpabilidad canaliza con fines productivos el impulso saludable de examinarlo. Podrá preguntarse, por ejemplo: "¿Qué clase de persona me he vuelto (y se ha vuelto mi antigua pareja) para que nuestra vida en común haya resultado tan poco satisfactoria? ¿Cuáles eran las necesidades reales —mías y de mi cónyuge— que la relación marital cubría? ¿Cuáles de estas necesidades estaban basadas en ilusiones irreales de lo que el matrimonio, se supone, debe realizar? ¿Cuáles son las alternativas que puedo aceptar y que derivan de la idea, socialmente aprobada, de que mi cónyuge no es sino una extensión de mí mismo/misma? ¿Cómo puedo reconocer la diferencia entre una relación adulta de sentimientos compartidos y otra en que las necesidades del uno se satisfacen sólo a expensas del otro?"

Estas preguntas no son fáciles de responder; las contestaciones no vendrán inmediatamente ni residen en la historia marital de usted. Sin embargo, cuanto puedan decirle sobre sí mismo y sus requerimientos de una relación conyugal, podrán hacer de la próxima (si usted la desea) algo mucho mejor.

### *"Prefiero la soledad, por triste que sea..."*

La preocupación de Helen por las reacciones de sus conocidos y su deseo de apartarse de ellos, es típica de

muchos hombres y mujeres en los primeros meses de la separación o el divorcio. Están estos divorciados tan persuadidos de su nulo valor como personas y tan temerosos de dar la cara al mundo sin su cónyuge que se retraen como un molusco en su concha. Al igual que Helen, interpretan los cambios de actitud de sus amigos como extensiones de su propio autocastigo, y se asombran cuando no encuentran en éstos la predisposición favorable anterior. Quienes así piensan están tan absortos en sus respectivos problemas que no reconocen un hecho crítico: sus amigos reaccionan de acuerdo con sus propios conflictos y necesidades emocionales, los que el divorcio ha provocado, y no en respuesta a ninguna clase de juicios en cuanto a la inocencia o la culpabilidad de la persona divorciada. Sin embargo, el temor de Helen de que el incidente del supermercado sea parte de un modelo de conducta, no es enteramente infundado, si bien tampoco llega a significar la clase de ostracismo social que ella sospecha. No podemos saber lo que pasaba en la cabeza de la mujer cuando se zambullía tras de las plantas y demás artículos para jardín; pero probablemente se trataba de una mezcla de sentimientos conflictivos suscitados por la presencia de Helen. No por su persona, sino por su situación de divorciada. Primeramente, pudo no saber lo que debía decir. ¿Parecería insensible y fría si no mencionaba la separación de Helen, o lo contrario resultaría doloroso para el frágil estado de Helen? Para no decir nada esquivó el problema y simplemente ocultó el rostro.

En un nivel menos consciente, Helen pudo despertar algunas sensaciones de las cuales ni la mujer ni Helen están al tanto. Por su mera presencia y contra su voluntad, Helen hizo nacer en su conocida sentimientos de insatisfacción, provocados por su propia vida y su propio matrimonio, que prefería ignorar. El divorcio de un amigo cercano o de un pariente nos suscita, inconscientemente, reflexiones sobre nuestros propios lazos maritales.



En el caso de que la mujer del supermercado haya tenido reacciones típicas, habrá habido momentos en que haya dudado de su propia elección matrimonial. ¿Habría sido más feliz de no casarse o su vida era tan satisfactoria como debía serlo? El hecho de seguir casada revela su decisión: a pesar de cualquier problema, la vida conyugal es mejor que cualquier otra y piensa continuarla hasta la muerte. La vista de Helen reactivará esos pensamientos y, si su actitud hacia la vida marital es algo más que ambivalente, semejantes ideas resultarían demasiado desagradables, la incriminarían demasiado para poder aceptarlas. En consecuencia, le da el esquinazo a Helen. Y aunque en realidad está sacándole el bulto a su propio problema, y no a Helen, ésta sólo puede notar que su persona es la de "una especie de paria".

Una complicación mayor en tales circunstancias es el factor de la conducta fantaseada que la otra mujer pudo proyectar en Helen, y esto, naturalmente, escapa al control de Helen. Aquélla, supongamos, se ha permitido soñar despierta, y en su imaginación es nuevamente soltera. Puede llevar la existencia de una mujer despreocupada, seductora, requerida por los hombres, vida que el matrimonio le ha negado a ella. Si estas fantasías son vívidas, Helen no tiene la más mínima oportunidad de convencerla de lo contrario. Aunque la realidad del divorcio sea muy distinta a los ensueños de la mujer en cuestión, ella sabe *cómo* se comportaría, e inconscientemente transfiere a Helen

la imagen de la "divorciada alegre" que desearía ser. Dichas fantasías tienen mayor oportunidad de brillar en situaciones sociales en que marido y mujer están presentes que en el supermercado. Y no siempre son fantasías. Muchos hombres pretenden que una divorciada busca el placer sexual, y muchas divorciadas tratan de conquistar a los maridos de otras para reemplazar al que han perdido. Sin embargo, la clase de reacción social que suele persuadir a muchas divorciadas de que ostentan una infamante "D" en la frente, está más alimentada por la fantasía que por los hechos reales.

La tarea de Helen no es convertirse en una experta instantánea de la salud psicológica de sus amigas. Sí debe comprender, por su propio bienestar, que sus cambios de conducta provienen de los sentimientos despertados por la situación social de Helen. Por lo tanto, ése es problema de ellas y no de Helen. Mientras no acepte el hecho de que son las otras y no ella, continuará interpretando cada descortesía social, verdadera o imaginada, como una prueba más de su culpabilidad y falta de valía.

Más enigmática para Helen fue su propia frialdad hacia su vecina de enfrente, cuyo comportamiento, como reconoció Helen, hacía cuanto estaba en su mano por brindarle apoyo moral. En este caso, Helen fue quien se apartó, quien halló las frecuentes visitas mañaneras menos satisfactorias de lo que habían sido. En realidad, estaba empezando a creer que su divorcio le había quitado la posibilidad de tener amigas íntimas.

La experiencia de Helen es común a muchas mujeres y hombres en su situación, y los sentimientos son normales en esta etapa; no son necesariamente destructivos. En tanto que no llegue al extremo, su sentir que la gente se distancia de ella cada vez más es la señal, saludable, de que comienza a reconocer la realidad de su estado civil y se desplaza hacia otra vida: la nueva. Su desapego a las antiguas amigas la pone en libertad para trabar amistad con personas más afines a su propia manera de vivir.



No porque Helen se sienta menos a gusto —o menos consolada— por su vecina de enfrente, queda garantizado que experimente lo mismo en cada nueva relación. Prácticamente, Helen y su vecina de enfrente no tendrán ya tanto en común como cuando ambas estaban casadas. Si Helen no lo ha descubierto aún, lo sabrá cuando consiga empleo y empiece a labrarse una vida social de mujer sola. Muchos de los intereses comunes entre Helen la casada y su vecina empezarán a desaparecer. La vecina seguirá refiriéndose a sí misma como a la mitad de una pareja: lo *hicimos*, *vamos a ir*, y Helen sentirá que le cierran las puertas. Por lo mismo, Helen saboreará nuevas vivencias vedadas para su vecina. Esto no significa, por supuesto, que Helen no la visitará más y que su amistad se rompa. Sólo significa que ninguna de las dos tendrá la culpa si no disfrutan como antes de su trato. Este no será ya el *mismo*, y eso es todo.

Es natural que Helen busque el apoyo de sus viejas amigas durante los primeros estadios de su separación marital, y es también natural que les pida mayor comprensión que antes. En su abandono, necesita expresiones de afecto y apoyo para convencerse de que todavía es una persona agradable. Al mismo tiempo, debiera comprender que las mismas amigas de quienes ella espera consuelo, y se lo brindan, suscitan en ella el desagradable recuerdo de que están casadas y ella

no. Esta discrepancia puede hacerla sentirse a disgusto con ellas. Si continúa dependiendo de su apoyo o si no deja de pensar que quienquiera que conozca la desilusionará, se puede aferrar a los hábitos de su pasado matrimonio y nunca trabará nuevas relaciones amistosas. Como el hombre jubilado que sigue concertando citas a la hora de comer para hablar de lo que pasa en la oficina con sus colegas no retirados todavía, Helen habrá de continuar aferrada a unas relaciones sociales que ya no corresponden a su nueva vida.

Los primeros meses de la separación o el divorcio proporcionan la ocasión de examinar los nexos amistosos de larga duración. Debemos escrutarlos con cuidado, sin temor de que al separarnos de quienes ya no nos brindan ni reciben de nosotros las antiguas satisfacciones seamos egoístas o antisociales o estemos condenados a no tener amigos nunca. Del examen resultará que algunas compañías han sido únicamente de conveniencia: las compatibilidades útiles entre parejas, y no entre individuos, los servicios de niñera que una joven ha prestado a otra, las relaciones necesarias para el juego de baraja, quién nos aconseja comprar esto y lo otro, quién cuenta buenos chistes en las fiestas, quién es amigo por hábito, quién por sincera compatibilidad de caracteres. Al quedarnos solos, estos amigos van desapareciendo y con frecuencia ni siquiera nos percatamos de su muerte.

Este periodo tambien ofrece la opo unidad de abarcar nuevas relaciones cuyos intereses sean más compatibles con los propios o de profundizar nexos, antes casuales, con mujeres y hombres interesantes. En mi caso, por ejemplo, hice muy buenas migas con uno de mis colegas. Hasta mi divorcio, jamás habíamos



pasado de un cortés "¿Cómo está usted?"; pero desde que yo respondí una vez a su sincero interés por mi evidente desgracia, iniciamos una estrecha amistad que ha sido muy rica para ambos.

El proceso curativo del luto, cuyos rasgos generales ha ilustrado la historia de Helen, puede ahora resumirse de la manera siguiente: el divorcio provoca, en nuestras emociones, un choque, un impacto de separación tan intenso como el de la muerte real de un marido para su esposa o la de una esposa para el marido. Pone en movimiento reacciones similares a las producidas por la defunción; la negativa inicial de que la relación ha terminado, negativa que se traduce primero en un refugio en el reino de la fantasía donde la relación persiste aún; los poderosos sentimientos de hostilidad y furor hacia el ausente, pues nos ha dejado solos en una vida intolerable; los sentimientos persistentes de culpa, ya sea introyectados o proyectados, a propósito de cuanto hicimos o no hicimos durante la relación; el relegamiento al olvido de aquellos aspectos de nuestro pasado excesivamente dolorosos para hacerles frente (o demasiado inoportunos para sobrevivir en nuestra vida actual); la comprobación gradual y repetida de la realidad y, casualmente, el desapego de la influencia de la relación pasada a fin de comenzar una nueva vida.

Por razones de clarificación, este proceso de necesidad ha sido muy simplificado; obviamente, no atravesamos estas etapas como en la escuela, un grado por vez. Los elementos del luto son inherentes a cada divorcio, pero la mezcolanza e intensidad de las graduaciones varía muchísimo, pues no hay dos individuos que sean iguales. A nuestra experiencia del divorcio llegamos con la suma total de nuestras fuerzas

y debilidades de seres humanos, así como con la única perspectiva del mundo que nos ha proporcionado nuestra historia pasada. Helen no ha transitado todavía por este proceso; los sentimientos de negación y enojo dominan aún muchos aspectos de su vida. Y, sin embargo, en su historia podemos observar ya cambios saludables. Cuanto más se mueva en concordancia con las realidades de su nueva existencia de persona independiente tanto más profunda será la introyección de los actos independientes, tanto más pronto vivirá en el presente. La historia de Helen, si bien es única para ella, se desarrolla a partir del vasto complejo de respuestas emocionales posibles comunes a todos los separados o divorciados.

*¿Cuándo ya es bastante?*

Porque cada uno de nosotros es único, es imposible llegar a precisar la duración del período de duelo. Mi experiencia con personas divorciadas parece establecer que el luto, en términos generales, alcanza su apogeo dentro de los primeros seis meses de la separación y disminuye después; pero ésta no es una respuesta concluyente. La señal más importante de que usted sale ya del duelo es el valeroso sentimiento de que ha sobrevivido; puede seguir adelante solo, y el hecho de que pese a la nostalgia y el resentimiento, el pasado ya no rige el ahora.

Asimismo, muchos divorciados inician el proceso del luto antes de separarse. Muchos hombres y mujeres han pasado de seis meses hasta tres años, antes de la ruptura, perfectamente convencidos de que la relación se terminaría; pero por muchas y muy variadas razones de tipo emocional, económico o legal, no podían separarse. Pueden haber discutido abiertamente con sus cónyuges la posibilidad del divorcio, o bien haber prolongado las disputas encolerizadas; mas en muchos casos iniciaban ya el doloroso proceso emocional de apartarse uno del otro. Cuando cierta mujer asistente a uno de mis seminarios comprendió, seis meses antes de su ruptura conyugal, que el matrimonio había terminado, empezó a pedir prestados en la biblioteca textos acerca del divorcio. Como nos confesó: "Entraba y salía de la biblioteca deslizándome como si fuera una criminal. En un principio, me fijaba bien para evitar el encuentro de personas conocidas; después tomaba el libro, me apresuraba a llenar la boleta de préstamos a vuelapluma, y escondía el libro en un gran bolso. Ya destinaba un discurso, preparado de antemano, para el caso de que me viera alguna amiga: yo sólo iba por los libros con el propósito de llevárselos a alguien que estudiaba el divorcio y cosas así en un curso universitario. Quería también que el bibliotecario me tomara por una maestra o trabajadora social. Al llegar a casa, leía los libros lo más aprisa posible, y no me demoraba en devolverlos".



Si usted ha aceptado, al menos hasta cierto punto, que su matrimonio fracasaría meses e incluso años antes de la ruptura definitiva, muy posiblemente habrá sentido alivio inmediato, una vez tomada la decisión. Como si le hubieran quitado un peso de encima. A consecuencia de todo ello, podrá usted haber atravesado el período del luto más rápidamente que otros; por ejemplo, aquellos hombres y mujeres para quienes el divorcio representa una sorpresa parcial o total. O también: si usted nunca comprometió sus emociones en la relación marital y permaneció siempre distanciado de su cónyuge, hay muchas probabilidades de que el

divorcio no trunque ninguna trayectoria vital, pues ni usted ni su pareja habrán estado jamás realmente unidos.

Sean cuales fueren las variedades temporales o emocionales del impacto del luto, los beneficios posibles son mayores y más duraderos si usted reconoce y acepta, en vez de rechazarlos, sus sentimientos. Estos pueden incluir la ira, el miedo, la ansiedad, el resentimiento, la vulnerabilidad y la culpa, simultáneamente con anhelos, no menos poderosos, de volver al pasado. Es posible que los sentimientos de usted siempre hayan estado embotellados en su interior: ahora es cuando debe destaparlos y emplearlos de manera positiva.

Algunas personas no emergen nunca del período luctuoso. Son las mujeres que dicen, diez años después de haberse divorciado: "Sí, quiero enamorarme otra vez, pero no estoy lista para ello". O bien, el hombre que sigue denigrando a su ex esposa por la infelicidad de él, aun años después de terminado el matrimonio.

¿Cómo podemos decir que el proceso de duelo ha llegado a su fin? Cuando:

- el resentimiento y la amargura hacia el pasado cónyuge han dejado de ser obsesiones de veinticuatro horas para convertirse en destellos ocasionales de favor
- usted pasa menos tiempo quejándose de sus problemas y más tiempo en tratar de resolverlos
- usted empieza a llamar por teléfono a los viejos amigos y hace otros nuevos, en reconocimiento del hecho de que no tiene nada de qué avergonzarse
- comienza a hacer decisiones basadas en sus intereses y en su placer, como inscribirse en algún curso, asistir al teatro o recibir a sus amigos
- el sexo opuesto ya no está estereotipado como amenazador o despreciable y los juicios que encasillan a todos los hombres o a todas las mujeres ya no le parecen adecuados
- usted se da cuenta de que no es el primer ser humano divorciado de la historia y de que otras personas han tenido el valor de poner término a un matrimonio infeliz
- usted acaba por aceptar el divorcio como la única solución posible a un matrimonio autodestructivo y no como un castigo por haber fracasado.



Una mujer que intentaba explicar cómo sabe uno que lo peor ha pasado resumió sus ideas así: "Usted siente como que alza el vuelo".

## IV. *Más allá de la readaptación: evitar las nueve trampas emocionales del pasado*

### *El cese del dolor no es todo*

**Hasta en los divorcios más difíciles, el dolor de separarse afloja eventualmente y después cede. Se aprenden lecciones, se sacan conclusiones, se cierran tratos y, con el tiempo, la vida, no se sabe cómo, vuelve a obedecer nuestras riendas. Lo que hagamos de la existencia dependerá de cómo hayamos entendido el proceso del luto y de cómo hayamos asimilado el significado de esos sentimientos, desconocidos y poderosos, que se desbordaban durante dicho período. Que nos resignemos a una vida simplemente aceptable o que sigamos el camino, más riesgoso pero mucho más satisfactorio, de la madurez personal, estará determinado por el empleo de nuestros sentimientos para descubrir nuestras necesidades reales y controlar**

nuestros esfuerzos para satisfacerlas. La elección puede significar la diferencia entre quedarse en casa disfrutando de un baño caliente de autocompasión o emplear el tiempo para madurar y obtener placer.

La crisis del divorcio suministra una situación excelente para el aprendizaje. Es el tiempo en que nos vemos forzados a intentar nuevos estilos de vida: pensar, sentir y actuar como personas solas. Un divorcio se convierte en fuerza creadora según el grado hasta el cual introyectemos esas marchas tentativas de nuestro yo casado —las semillas bajo la nieve— y las aceptamos como definiciones de lo que somos. Porque sé tanto por experiencia personal como por capacitación profesional cuán compensador es este proceso, me interesan la gran cantidad de personas que se quedan envaradas a medio camino del proceso de llegar a ser, partiendo del "ser cónyuge" y a través del "ya no ser cónyuge", hasta el "ser una persona independiente". Al salir intactos del proceso luctuoso, estos envarados sellan un pacto con la vida: a cambio del cese del dolor consienten en no pedir un gran placer. En los primeros meses de su divorcio la pena era tan grande que dicho trato les parecía más que justo. "No me alborotes —dicen—, he necesitado de mucho tiempo para habituarme a mi divorcio. He aprendido a esperar menos de la vida porque no resistiría volver a desengañarme. ¿No basta ya?"

Y sin embargo, pasan los meses y los años y el "¿No basta ya?" no basta para conciliarnos con una existencia anestesiada. Pueden disfrutar de muchos placeres, sí: leen, asisten a acontecimientos culturales, hallan solaz en su trabajo, ven a otras personas, pero . . . la pregunta persiste en sus mentes: "¿Esto es todo lo que hay? ¿Voy a ser un espectador permanente del juego de la vida?"



Respeto muchísimo a los hombres y mujeres que, habiendo pasado por un divorcio doloroso, llegan a sentirse estables emocionalmente y están libres de dolor. He conocido a muchos así en mis seminarios —algunos de ellos divorciados hasta diez años atrás— y sus vidas han vuelto a transcurrir en orden. Creen sinceramente que han logrado sacarle el mejor provecho a una mala situación. Sin embargo, esa indiscreta y molesta pregunta los ha atraído a mis seminarios en la esperanza de hallar algunas alternativas para la existencia que llevan.

Estas personas se hallan desgarradas entre la insatisfacción de ser como son y el miedo de los cambios que pueda implicar la admisión de esa insatisfacción. En vez de descubrir la clase de vida deseada, gastan sus energías en buscar racionalizaciones elaboradas como "prueba" de que están lo más contentos posible, dadas las circunstancias. Su temor al propio conocimiento es tan grande que se niegan la oportunidad de convertirse en lo que podrían llegar a ser. Se conforman con mucho menos de lo que podrían alcanzar siempre persuadidos de que no merecen ni conseguirán nunca más. Sin embargo, hay mucha distancia entre lo que dicen y lo que sienten, y detrás de sus racionalizaciones hierve el descontento de su "adaptación".

### *Las nueve trampas emocionales del pasado*

Siempre estaré en deuda con una participante de mis primeros seminarios, cuya experiencia muestra nítidamente el seductor llamado a convertir un refugio temporal contra el dolor en un modo permanente de vida. La llamaremos Evelyn Hoffmann. Una mujer

cuarentona de intensa vida interior. Evelyn se unió al grupo motivada por la siguiente razón: se acababa de instalar en la ciudad y quería conocer a personas de intereses y vivencias parecidos a los suyos. Al pasar las semanas se hizo evidente que Evelyn era una persona extrovertida que rápidamente conquistaba una posición agradable en su nueva sociedad. Sin duda alguna era uno de los miembros más coherentes y respetados del seminario.

Cuando hubo terminado la última sesión, me preguntó si podíamos hablar privadamente.

"Pensé que podría divertirle —comenzó cuando estuvimos solos— algo que hallé la otra tarde, cuando desempecaba unas cosas. Hará un año, el cuerpo de redacción de una revista me pidió una colaboradora y resolví escribir un artículo sobre mi divorcio. Terminaba de cumplir diez meses de vida infernal, después de que mi esposo me había dejado, y al fin había llegado al punto en que podía encararme nuevamente con el mundo. Aquél fue el peor período de mi vida. Estaba realmente orgullosa de haber salido intacta, y pensé que a otras mujeres les gustaría saber cómo pude rehacerme. Sin embargo, es curioso ver cómo cambia la gente. Leí otra vez el artículo, y me pareció escrito por otra persona. Ahora lo considero un tanto egoísta. Todavía me enorgullece mi manera de sobrevivir, pero si debiera escribir hoy el artículo, no le daría un tono tan concluyente o tan negativo. Aquella época fue más bien un intermedio que la última escena de un drama. El choque emocional debió estar todavía fresco y yo necesitaba, supongo, ausentarme temporalmente de la vida. Así fue la ausencia, temporal. Un paso necesario para algo más."

Con el permiso de Evelyn, desde entonces utilizo



su artículo en mis seminarios, para mostrar la diferencia entre permanecer atrapado en el lazo del pasado y marchar hacia el presente. Los miembros de mis seminarios expresan siempre un gran respeto por las tremendas zancadas que Evelyn inició desde su ruptura conyugal. Sin embargo, también pueden localizar en su relato por lo menos algunas de las trampas en que todos caemos a pesar nuestro y que nos impiden hacer lo más posible de nuestras vidas.

Este es su artículo:

"Henos aquí, mujeres divorciadas con el valor de resistir firmemente el espíritu seudomundano de la vida actual. Hemos leído las revistas y preferimos los viejos tiempos en que la vida era más sencilla. Ah, pero también hemos figurado en la escena del coctel. Algunos de nuestros viejos amigos nos invitan todavía, y sabemos que aún 'estamos en circulación'. Sin embargo, ¿por qué hasta la plática más inocente con un viejo amigo casado convierte a su mujer en el monstruo de ojos verdes?

"Bueno, es mala idea esa de querer conservar la amistad de los amigos casados, ¿verdad? Será mejor asistir a esas reuniones de gente sola donde nadie conoce a nadie: un saloncillo de banquetes en un restaurante de segunda categoría, con abundantes accesos de risa nerviosa y una verdadera hiperactividad de resuellos. En semejante atmósfera, nuestra disposición natural a trabar nuevas relaciones amistosas se afinca en el tapete. Las cosas empiezan mal desde que un hombre demasiado cordial nos pega la etiqueta siguiente en el vestido: ¿Qué tal? Soy Fulanita. Nos imaginamos una vida entera de bebidas baratas, vasos de papel y presentaciones torpes, que se perfila ante nosotras. ¡Y todas esas personas asistentes a la comida son tan evidentemente frustradas, tan aburridas y apáticas! Bastan quince minutos para decirnos todo eso. Según parece, todos los hombres ingeniosos y atractivos están ya casados, sanos y salvos en casita, junto a sus esposas. Sin embargo, ya estábamos prevenidas.

"Pero, ¿entonces qué? Vemos los futuros años vacíos (más numerosos ahora gracias a la medicina moderna) y, efectiva-

mente, nos asusta una vejez solitaria; pero más vale solas que mal acompañadas. Aún tenemos nuestro orgullo; sabemos que somos demasiado valiosas para ello. Sí, todavía queremos satisfacción sexual, pero ya no es para nosotras eso de buscar novio como las adolescentes ni la constante precipitación que supone salir con hombres para pasar un bu  n rato. Deseamos algo que dure *siempre* y que sea *bueno* de verdad.

"Y como no queremos nada que dure poco y que sea mediocre, vamos a la biblioteca en busca de esos novelones que siempre hemos querido leer. Con una o dos botellas de buen jerez, esperamos que las cosas vengan a nosotras. Nos negamos a rondar las vidas ajenas.

"Mientras tanto, no caemos en el abandono. Todavía hacemos ejercicios gimnásticos, comemos racionalmente y vestimos bien. Después de todo, hay quien nos sigue considerando atractivas. Nos desplazamos a otra ciudad, encontramos un trabajo y volvemos a empezar. Estamos persuadidas de que tenemos algo que ofrecer. Tal vez nuestro empleo no sea todo cuanto esperábamos, pero es preciso recordar que los hombres de negocios actuales se hallan tan ocupados en hacer dinero y en subir los peldaños del éxodo que no tienen tiempo de mostrar interés personal en sus empleos.

"Y luego, mientras vemos una película de televisión (¿por qué no puede ser la vida así?) y terminamos de tejer un suéter para nuestro flamante nietecito, recibimos la visita del hijo estudiante de segundo año de escuela secundaria, ya crecido, y ausente por unos cuantos días de los bosques académicos. Súbitamente, comprendemos que todo va bien. Las fiestas, las citas con posibles novios, el empleo desilusionador, todo ello desaparece ante el resplandor de habitar nuevamente un hogar verdadero y no una simple casa amueblada. Estamos bañadas de bienestar y debimos saber esto desde mucho antes: en esto reside nuestra verdadera felicidad."

Como los miembros de mis seminarios —en realidad, como la misma Evelyn—, usted puede experimentar emociones diversas con la lectura de su relato.

Por una parte, no podemos menos de admirar el hecho de que ella se niega a bañarse en lágrimas. Ha salido del divorcio con su dignidad intacta, continúa cuidando de su aspecto físico y ha hecho algunos esfuerzos para conocer gente nueva. Por otra parte, usted podrá haber notado un tono resignado, un río subterráneo de insatisfacción que hace resultar insincero su juicio definitivo sobre la felicidad. Podrá usted sentir, como Evelyn hizo más tarde, que ella se "jubilaba" en el aspecto emocional, cuando parte de ella todavía deseaba vivir. Si no me equivoco, si usted no ha pasado por alto esos detalles, tal vez habrá identificado algunas de las trampas del pasado en que Evelyn había caído:

*Trampa Nº 1: Las generalizaciones infundadas.* De manera insensata todos adoptamos generalizaciones que nos impiden actuar en beneficio de nuestros mejores intereses. Este hábito prevalece muy especialmente sobre los hombres y mujeres divorciados que, si bien insisten en la calidad única de sus vivencias, siguen sin embargo actuando según las generalidades inhibidoras que aplican tanto a sí mismos como a las demás personas. En este caso, Evelyn, al suponer que todas las divorciadas se sienten como ella ("Henos aquí, mujeres divorciadas..."), sienta las bases para explicar su derrota personal desde un punto de vista falso. Si su aprieto es tan común a otras mujeres, ¿por qué ella, como individuo, puede hacer algo para salir de él? Mientras piense que su propia actitud es de carácter universal, se considerará justificada de mantenerla. Las creencias no examinadas, los prejuicios acerca del otro sexo, tienen el mismo propósito: "no se puede confiar en ningún hombre" o "todas las mujeres son absorbentes", revelan más acerca de quien pronuncia estas frases, que sobre los hombres y las mujeres en general. Las personas que hacen tales aseveraciones, en realidad dicen esto: "Tengo buenas ra-

zones para no buscar nuevos nexos con hombres (o mujeres). Son ellos (ellas) los (las) imperfectos (imperfectas). Sólo yo soy irreprochable". Muchos hombres y mujeres ignoran por qué sus mejores intentos de encontrar una nueva relación fracasan siempre, pero cuando se les presiona echan mano de algún lugar común como "los hombres sólo buscan una cosa" o "todas las mujeres son unas perdidas". Generalizaciones infundadas como éstas, a menudo basadas en una o dos vivencias negativas, impiden a la persona divorciada sacar provecho de la oportunidad de comprobar con agradable sorpresa que se había equivocado.

*Trampa Nº 2: La profecía comprobada por la realidad.* Como las generalizaciones, las conclusiones preconcebidas pueden servir de escudos protectores contra el intento de probar nuevas actitudes o conductas (temibles por su misma novedad), aun cuando nuestros intereses exigen ese cambio saludable. Porque Evelyn sabía de antemano cómo serían esas fiestas para solteros o divorciados, halló en ellas únicamente lo que buscaba. Tal vez la comida descrita por ella *fue* aburrida: las comidas suelen serlo. Quizá los asistentes *eran* efectivamente personas *frustradas*, aunque no bastaban quince minutos para asegurarlo.

Si bien la experiencia de Evelyn en el cóctel puede muy bien reflejar la actitud social hacia las divorciadas (y no sus posibles planes devastadores), me parece justo suponer que Evelyn asistió a las fiestas de hombres y mujeres solos para conocer gente nueva, en especial hombres. Evidentemente, no hay nada malo en ello. Sin embargo, una vez en la fiesta, el temor de un nuevo compromiso la puso en guardia. "La cercanía de un hombre, o cualquier cosa que conduzca a



esa cercanía, es peligrosa —le decía su miedo—. Recuerda cómo te lastimó tu anterior esposo. No te arriesgues a una nueva decepción." En consecuencia, Evelyn retrocede ante algo tan casual como una conversación, pues todos los asistentes a la reunión andan al acecho. Para ella, se han convertido en extensiones generalizadas de su propio temor, y no son personas reales e individualizadas. Evelyn puede averiguar cómo son (*posiblemente* también merodeadores frustrados) con sólo hablarles; pero evita precisamente eso, hablarles. Con ello ha caído de manera insensata en el recurso de guardar una distancia absoluta, recurso que le impide hasta dar el primer paso para conocer a un hombre nuevo. Su temor ha triunfado sobre la motivación que la indujo a salir de casa en primer lugar. Sus recuerdos del dolor de su pasada ruptura marital son demasiado poderosos para que aproveche la ocasión. (Dado su temor a la cercanía, yo dudo incluso que Evelyn proyectara la disposición amistosa que afirma haber abrigado. Más bien, ella despedía señales inconscientes de alejamiento psíquico, señales cuyo significado era "apártense de mí, hombres malos", y que ella volverá a transmitir en cualquier situación social donde haya hombres presentes.)

Los recursos distanciadores de alejamiento psíquico pueden ser necesarios para la sobrevivencia durante las etapas iniciales del divorcio. Cuando persistimos en emplearlos después de tales etapas, nos impiden atraer a otra persona y destruyen así todas las oportunidades de alcanzar la felicidad futura.

*Trampa Nº 3: Las ilusiones irreales.* Como Evelyn comprendería más tarde, su artículo entero deja traslucir una serie de ilusiones irreales acerca de cuanto la vida puede ofrecer. Esta es una trampa en que

caen muchos hombres y mujeres divorciados para justificar su infelicidad. Ser "selectivo" o "selectiva" es muy buen pretexto para no tratar de aceptar un reto difícil. Esta es la actitud oculta detrás de juicios como: "si no puede ser una relación perfecta, no la quiero". Como la realidad nunca puede alcanzar las ilusiones de Evelyn, ella se aparta. Tomemos por ejemplo su actitud hacia el sexo. Naturalmente, todos compartimos su deseo de hallar algo que sea bueno de verdad y que dure siempre, pero ¿qué oportunidad busca Evelyn para encontrar esa relación estable y positiva? Casi ninguna. Es imposible asegurar previamente si la relación será estable, como tampoco se puede garantizar que el amor durará siempre. En tanto que Evelyn se aferre a la imagen del caballero medieval, del príncipe azul, se verá desilusionada por todo lo demás. En vez de afrontar abiertamente sus necesidades, "resuelve" el conflicto estableciendo ideales tan elevados que son imposibles de alcanzar. Cree que si no conoce al hombre de sus sueños (y es difícil imaginar cómo podría conocerlo) la culpa no habrá sido suya. De modo que con las mejores intenciones se ha vedado inconscientemente todo cuanto constituye su más vehemente deseo. No quiero decir que deba agotar todos los bares y las fiestas de la ciudad si quiere ser feliz nuevamente; sólo que sus ilusiones de conocer a un hombre no son muy realistas, y que cuando esté lista para una nueva relación amorosa dichas ilusiones pueden convertirse en un obstáculo muy grande, y ella misma se habrá echado la soga al cuello.

La autora del artículo también está desilusionada de su trabajo porque no representa cuanto ella suponía. Aquí también puede haberse equivocado. Tal vez abriga ilusiones irreales sobre las clases de necesidades que un empleo puede satisfacer. El trabajo puede y debiera ser satisfactorio en otros términos que los puramente pecuniarios; mas no puede abarcar el vasto campo de requerimientos emocionales que incluye una relación personal. Su juicio de que los hombres de negocios actuales son egocéntricos y livianos (¡otra generalización!) bien podría traslucir exigencias personales inapropiadas (el jefe, ¿debería invitarla a salir?) que, inconscientemente, esperaba satisfacer con el empleo. Si supone que su actividad reemplace su vida privada, estará otra vez labrando su propia desilusión.



*Trampa Nº 4: Predicciones apocalípticas (Disasterizing).* Los científicos que trabajan en la rama espacial lo hacen en la suposición de que, si algo puede ir mal, inevitablemente marchará mal. Tiene sus peligros eso de trasladar a la vida cotidiana un precepto de investigación aplicada. Una cosa es la previsión realista de las posibles contingencias y otra actuar sobre la premisa básica de que siempre va a ocurrir lo peor. En su escrito Evelyn considera los años vacíos del futuro como si ya los hubiera vivido. ¿Cómo sabe si serán vacíos? Pueden serlo si ella los vacía y, sin embargo, en la práctica no están resultando nada vacíos, después de todo. La predicción apocalíptica, como su nombre lo indica, tiene el significado de estar siempre en actitud defensiva, pegando antes de recibir golpe alguno, y temiendo siempre, de la fortuna, sus flechas y sus reveses. Los afectos a la predicción apocalíptica necesitan todo cuanto implique malas nuevas para su aceptación pasiva de una existencia insatisfactoria. Para ellos, cualquier señal del éxito se convierte en un pronóstico de mal agüero, de futuro fracaso. Un asis-

tente a mis seminarios recibió aterrado la noticia de que había obtenido muy buenas notas en un curso vespertino de leyes. "¡Dios mío! —exclamó—. Ahora el profesor me creerá un experto y en el examen final me hará pasar las de Caín."

*Trampa Nº 5: Regodearse en el sufrimiento.* La afición apocaliptizante desempeña su papel en esto. Si la vida es realmente tan mala como usted la supone, ¿por qué no va a tener derecho a sentir lástima de sí misma? La autora del artículo ha elegido una forma elegante de regodearse en el sufrimiento: buen jerez, buenas novelas, un fuego acogedor y el solaz de un drama de televisión. Delicada en su moderación, claro, pero peligrosa si llega al exceso. Cuanto más tiempo dedique Evelyn a esas actividades tanto mayores serán sus pretextos para evitar a la gente nueva dándole el esquinazo. Cuanta más energía gaste en regodearse en el sufrimiento, menor será su capacidad de labrarse una vida de la que no querrá escapar o que no le proporcionará ningún motivo para sentir lástima de sí misma.

La distinción entre el autodestructivo regodeo en el sufrimiento y el período de retiro necesario al proceso del luto, el llamado *intervalo*, es a menudo difícil de establecer. Lo que es una defensa en los comienzos de la separación, puede convertirse fácilmente en una trampa. Probablemente, usted se regodea en el sufrimiento cuando, después de un año o más de ocurrido el divorcio, aún se aferra a cuanta razón haya para sentir lástima de sí mismo, y las emplea como excusas para no correr riesgos necesarios.

*Trampa Nº 6: Las inculpaciones.* Como muchas personas divorciadas están insatisfechas de sí mismas, inculpan a otros de sus propios problemas en lugar de dar la cara a éstos. Las inculpaciones pueden sumir a la personalidad más alegre en un mar de amargura, pesimismo e iracunda depresión. En su texto, Evelyn vive precisamente este estado. "No soy yo, —dice—, sino los demás." Los hombres de las fiestas de personas solas son fracasados y esquemáticos, el anfitrión es demasiado cordial, su jefe (se supone que al decir "hombres de negocios" se refiere a él) es egoísta. Atribuye a otras cualidades que tal vez intuye en sí misma, pero que son demasiado desagradables como para reconocerlas abiertamente propias. Como quizá se aferra todavía a su identidad de esposa, inconscientemente se descalifica como frustrada, y tacha de "adolescente" su vida social de persona sola. Para no dar la cara a su disgusto por sí misma, prefiere recurrir al expediente, más sencillo, de criticar y empequeñecer a los demás. En vez de esto, ella debiera preguntarse: "Ahora que estoy sola, ¿qué he aprendido de mi matrimonio y de mí misma y qué puedo hacer *hoy* para construir una vida más satisfactoria?".



*Trampa Nº 7: La huida a partir de uno mismo.* Estrechamente relacionada con la Nº 6, esta trampa da por sentado que puesto que las causas de los problemas de uno son externas, la solución debe ser alejarse, lograr un nuevo empleo, comenzar en alguna otra parte. Adecuadamente entendido, el indicio de algo nuevo puede ser una medida terapéutica. Una mujer de edad me dijo que ella posponía la decisión de dejar a su esposo hasta que hubo conseguido un puesto como gerente de un campo de esquiar a trescientos millas de distancia. "Ni siquiera a mis hijos casados les hice saber al principio dónde estaba —dijo—. Tampoco tenía teléfono. Necesité ese tiempo para meditar en

un ambiente totalmente nuevo con un conjunto de gente completamente diferente. En realidad, resultó para mí una cosa muy buena. Aclaré muy bien mis sentimientos en la mente y también me enteré de que mucha de la gente que me rodeaba tenía problemas todavía más serios que los míos."

Sin embargo, si alguien se traslada a una nueva comunidad en la creencia de que puede dejar atrás sus temores y ansiedades, habrá de desilusionarse. Evelyn se mudó a una nueva ciudad; cuando escribió el artículo había esperado que al comenzar de nuevo podría borrar su infeliz pasado. Pero, como se convenció más tarde, la mudanza fue tan sólo el comienzo, no toda la solución. Los trabajadores compulsivos, los glotones, los esclavos de la televisión, los alcohólicos, son gente que busca escapar de sus problemas.

*Trampa Nº 8: Vivir a través de otros.* Esta es posiblemente la más cruel de todas, en especial para las mujeres a quienes les han lavado el cerebro desde su nacimiento para inculcarles la idea de que su realización personal reside en la institución de la familia. Al verse solas de la noche a la mañana, con frecuencia se aferran frenéticamente a cualquier vestigio de sus pasadas vidas que alguna vez les proporcionara felicidad. Como en el caso de Evelyn, los niños suelen convertirse en el vehículo buscado para continuar con la identidad perdida. Un divorcio creador puede acarrear relaciones más íntimas y satisfactorias con nuestros propios hijos; pero, paradójicamente, las mismas alegrías que nuestros hijos nos proporcionan también pueden mantenernos atrapados en el pasado, si los hijos son nuestras *únicas alegrías.* La rapidez con que Evelyn hizo de la visita de su hijo colegial una justificación de su propia existencia, es la prueba más precisa de que todavía busca satisfacciones en los papeles de su vida pasada, no en las posibilidades actuales. Aún persiste en asignarse las funciones de mujer hogareña y madre, aunque sus hijos ya no vivan con ella y se estén creando sus propias vidas. No necesita abandonar las alegrías de ser madre (o abuela) para vivir el presente; mas debiera evitar que se conviertan en su única razón de existir. No podemos sino sentirnos desilusionados cuando vivimos sólo a través de otros, y las desilusiones constantes se pueden volver amargura.



*Trampa Nº 9: La nostalgia de la media persona.* El alegato de este artículo, ni explícito ni reconocido, es: "Necesito alguien que me haga nuevamente una persona". Pese a todos los recursos y las racionalizaciones de Evelyn, ella sigue sintiendo que sólo puede volver a ser feliz si halla otro marido. En vez de aprovechar la ocasión para desarrollar sus fuerzas hacia la identidad de una persona independiente, ha dirigido sus pasos (y por lo tanto los ha desviado) rumbo al señor Perfecto, el hombre que complete la imagen que ella tiene de sí misma, restituyéndole su posición de esposa. Evelyn pretende haberse reconciliado con su vida de mujer divorciada, pero en realidad se considera media persona, incompleta sin un marido.

Como Evelyn diría más tarde: "Gracias a Dios, no me volví a casar entonces. Estaba tan confundida y tan a la defensiva, que probablemente hubiera terminado con mi segundo marido como con el primero. No ha sido sino hasta los últimos seis meses que he comenzado a aprender algo. Algo sobre la clase de persona que me he vuelto, y algo sobre la clase de necesidades que ahora tengo. No necesito casarme en el mismo sentido en que necesitaba casarme por pri-

mera vez. Soy ahora muchísimo más independiente, y son más numerosas las cosas que me convienen".

*La experiencia del hombre*

Le estoy reconocido a Evelyn por haber redactado el artículo cuando lo hizo, pues son muchos los hombres y las mujeres de mis seminarios que han llegado a vivir de esa manera, pensando que es el final y no el principio. También los hombres corren el mismo peligro de refugiarse en el pasado. El divorcio devasta emocionalmente tanto a los hombres como a las mujeres. Ambos sexos sienten el mismo impacto, ambos sangran de igual modo. Hombres y mujeres caminan como sonámbulos, a través del divorcio, hacia una "nueva" vida que repite su pasado en cada aspecto importante. La fuerza del impacto del divorcio en los hombres es un hecho que la mayoría de las mujeres (y muchos hombres) aceptan con enorme dificultad. Ellos pueden estar más asustados que ellas por sentimientos de vulnerabilidad, desvalimiento y temor, que hacen erupción en su interior durante la crisis del divorcio, espantados de que sus reacciones sean tan "mujeriles" Las mujeres pueden buscar ayuda en las revistas, en las amigas, en los libros y en el consejo profesional; pero los hombres, desde el punto de vista social, no necesitan socorro alguno. Como consecuencia, los hombres han desarrollado, aún más que las mujeres, su capacidad de huir de sus sentimientos y de capear las oportunidades de madurez personal que el divorcio creador proporciona.

Al principio del divorcio, o bien al iniciarse la separación, esto parece no ser verdad. Generalmente, es la esposa quien parece totalmente destruida, mientras el marido, según las apariencias, se mantiene a flote sin dificultad. Después de todo, el hombre todavía tiene su trabajo, para decirle quién es. Su identidad siempre ha incluido los papeles del marido y del padre, pero el mayor componente de aquélla es la imagen del ser independiente, autosuficiente, que gana el sustento de la familia. A menudo tiene *hobbies*: el golf, la pesca, la caza, que refuerzan su fachada de hombre fuerte. Por otra parte, la mujer, comúnmente, ha depositado todos sus recursos emocionales en el matrimonio, como una gallina que al empollar sus huevos no se aleja del nido ni siquiera para comer. Cuando el nido se desfonda, la gallina, o la mujer, siente que su identidad se quiebra junto con los cascarones. La importancia del matrimonio para la mujer se revela en las palabras de la madre que le cuenta a una nueva amiga cómo son sus tres hijos: "Pues mira, el mayor es un ingeniero de minas, el menor se ha empleado en los servicios urbanos y mi hija está casada con un funcionario importante de una compañía de publicidad".

Para ir más lejos, la sociedad concede a los hombres mayor libertad para salir, conocer gente nueva y desempeñar diversas actividades. Los ex maridos no tienen que preocuparse, generalmente, de conseguir niñeras, así como tampoco deben temer lo que dirán los vecinos. No necesitamos explicar mucho todo esto: es un hecho de la vida estadounidense que los miembros del sexo contrario son más accesibles para el hombre que para la mujer y, simplemente, más numerosos. Nadie mira con recelo a un cincuentón en compañía de una joven quince o veinte años menor que él, pero si la edad de ella doblara la de él, la gente enarcaría las cejas hasta la nuca. La sociedad

se está volviendo algo más tolerante hacia las mujeres que son muy activas en la búsqueda de hombres (inclusive de hombres más jóvenes que ellas), pero el cambio de los hábitos sociales implica un proceso lento.

Irónicamente, las mismas ventajas de que gozan los hombres en relación con las mujeres pueden impedirles para siempre vivir en el tiempo actual. A causa de que en las primeras etapas de la separación disponen de mayores recursos que las mujeres para evadirse de sus problemas —en el trabajo, en el *hobby* o en una frenética vida social—, pueden soslayar exitosamente la dolorosa confrontación de sus propios sentimientos, los que son necesarios para ajustar cuentas con el pasado. Lo que pudo haber comenzado como una reacción inicial normal a la crisis del divorcio, se vuelve un estilo de vida perpetuo. Es la trampa Nº 7, la fuga de sí mismo. Estos son los hombres que trabajan dieciséis horas diarias, siete días de la semana, y que años después de haberse divorciado dirán: "Por supuesto, quisiera disponer de tiempo para conocer a algunas mujeres interesantes". El trabajo puede consumirlo todo, pero no satisfacerlo todo. Sin embargo, temen conocer por azar algún modo de vivir diferente que pudiera ser más recompensador.

Para un hombre, la fuga también puede revestir la forma de una eterna noche de parranda. Su departamento es sólo un lugar donde se muda de ropa; cada noche lo sorprende con una mujer distinta, en un bar distinto y disponiéndose a asistir a una fiesta distinta. Lleva la ropa de última moda, los más novedosos cortes de pelo y se toma las más frecuentes vacaciones. Es el tipo alegre por excelencia. Muchas mujeres consideran con envidia su manera de huir de sí mismo y



no quieren reconocer que tal conducta es casi siempre autodestructiva. "¿Qué tiene eso de malo? —dicen—. Ya quisiera yo poder salir de casa todas las noches."

No hay nada "malo" en esa conducta, durante los primeros meses de la separación o del divorcio. Puede ser parte de la manera en que un hombre (y desde luego una mujer) pule sus oxidadas prerrogativas de persona sola. Sin embargo, cuando esto se lleva al exceso, se convierte en un "solterizar", un medio de evitar el reconocimiento de los sentimientos reales y una trampa que impide al hombre vivir en el presente. Además, y pese a los alardes de buscar a menudo un refugio en el ropero de las bellas, la mayoría de los hombres acaban por encontrar este modo de vivir monumentalmente aburrido. Quieren algo más, pero temen los riesgos que debieran correr para obtenerlo.

La comparativa facilidad con que los hombres pueden huir de sus sentimientos explica en gran parte la diferencia, en materia de recuperación, que he observado en hombres y mujeres. Las mujeres, con una porción mayor de su identidad total destruida durante el divorcio, con frecuencia pisan las rocas en el transcurso de los primeros meses siguientes a la separación. Para ellas, aceptar sus emociones y buscar algún estilo nuevo de vivir es, simplemente, cuestión de vida o muerte. Tienen poco de donde escoger. Los hombres, por su parte, tienen otros papeles que los sostengan, y por ello pueden ser capaces de suprimir el sentimiento de que ya no son personas completas.

Lo que a menudo pasa en tales circunstancias es que la mujer, precisamente por su inmersión total en el proceso del luto, emerge de él más fuerte y más segura que el hombre, que nunca fue capaz de aceptar la enormidad de su pérdida ni de aprender algo de

ella. Si al cabo de un año y medio o dos se quisiera hacer una gráfica de las proporciones de madurez —de hombres y de mujeres— en el mismo diagrama, la proporción de la mujer empezaría en la esquina inferior de la izquierda, para describir una curva ascendente hasta un punto superior del cuadrante derecho, mientras que la del hombre se mantendría en línea relativamente horizontal: ni tan baja al principio, ni tan alta al final como la de la mujer.

Los hombres recurren a menudo a sus ex esposas para satisfacer sus necesidades sexuales. "Necesito una mujer que me complete", alegan. Al, de 41 años, no podía terminar sus relaciones sexuales con la ex esposa aunque llevaban seis meses separados. Como dijo al grupo:

"¡No sé qué demonios me pasa! Entre nosotros, el sexo es muy bueno, siempre lo ha sido. Pero al bajarme de la cama me siento hecho un asco. Me aprovecho de Muriel, habiendo tantas cosas malas en nuestra vida conyugal. Ella y yo sólo tenemos en común eso: la atracción sexual. Si vuelvo a ella será otra vez el mismo gruñir, gruñir y gruñir. '¿Por qué no ganas más dinero, como Zutano y Mengano?' No puedo soportar eso ni un día más. Pero todavía siento la vieja necesidad, y no me gusta la idea de llevarme a una muchacha del bar, así que voy a ver a Muriel y a recibir su consuelo. No se trata nada más que del sexo: vivimos juntos catorce años. Pero cuando me marcho de su casa siempre me siento lleno de tensión nerviosa e irritable. Ella llegó a proponerme que vuelva a vivir a su lado, y yo le dije que lo pensaría, pero sé que no lo haré. Y sin embargo, la próxima vez que la vea, apuesto a que volveremos a acostarnos juntos".

Las otras trampas emocionales del pasado abarcan



tanto a los hombres como a las mujeres. También los hombres poseen un repertorio de conducta no reconocida que les impide vivir el presente. Las generalizaciones, las actitudes apocalípticas, las ilusiones irreales... Los hombres caen en todos estos lazos; las mujeres pueden detectarlos sin esfuerzo alguno. Probablemente, han pasado más tiempo del necesario como simples escuchas. Ya habrán tenido la paciencia de escuchar al ex marido de alguien, quejándose de lo zorra que fue su pasada esposa; de cómo le bolseó hasta el último centavo; de por qué ella, y sólo ella, fue la "culpable" del divorcio. Quizá también hayan topado con hombres como Al, en busca de alguien que los cuide y que los "complete", aunque sea con la magia de un platillo cocinado en casa. Estos son los niños grandes que muchas mujeres solteras y divorciadas dicen hallar a cada paso.

Son menos obvias para las mujeres las trampas que los hombres se preparan por temor de ser rechazados por el sexo contrario. Las mujeres a menudo reducen al mínimo el miedo del hombre a ser rechazado por una mujer. Para una representante del sexo femenino, obligada por la costumbre a permanecer sentadita en el baile de la vida hasta que un hombre no venga a llevársela, la prerrogativa masculina de iniciar una relación le puede parecer magnífica. ¡Qué libertad! No necesita de subterfugios, de prolongadas esperas, de astucias "femeninas" que le impone el temor de parecer "agresiva". Para ella, el papel social del hombre es muy simple: sólo tiene que pedir.

Por su parte los hombres, y especialmente los divorciados, ven la posibilidad del rechazo como una amenaza siempre presente en las nuevas situaciones sociales, y hacen hasta lo imposible por evitar esa

amenaza. Un divorciado, como una divorciada, se siente dañado y devaluado, en tanto que persona atractiva, frente al sexo contrario. El también encuentra extraña la vida social como persona sola. ¿Qué hace un hombre de su edad "buscando novia" como los adolescentes? También él trabará amistac con el rincón más alejado de la sala donde se da la fiesta, fuertemente aferrado a la copa, mientras evita las miradas de cualquier mujer que le parezca atractiva. Un hombre de cuarenta y un años lo formuló así: "Se repite por segunda vez la rutina del adolescente: el nerviosismo, las palmas sudorosas, la preocupación de tener buen aspecto". Y luego prosiguió: "¡Dios mío! Creí que ya había pasado por todo aquello. La semana pasada, en un baile, conversaba junto a la cantina con otros hombres, cuando vi a una mujer, al otro lado de la sala, que no estaba tan mal. Muy atractiva, ella. Pero... ¿le pedí que bailara conmigo? No. Todo lo que pude pensar en aquellos momentos fue en la distancia de aquí hacia allá y viceversa. ¿Y si me rechazaba? Tendría que atravesar otra vez la sala, y todos iban a saber lo que había pasado". Este hombre pudo parecer un bebedor apático, pero esa apatía, aparentemente, a menudo no es sino temor. Mi amigo Don, un cantinero que trabaja en muchas fiestas particulares, está seguro de ello: "En cualquier clase de baile o de cóctel le apuesto lo que usted quiera que si están presentes dos mujeres libres, una hermosa y la otra menos atractiva, los hombres perseguirán siempre a la segunda. Todos están seguros de que la bella los va a desdeñar".



### *La alternativa creadora*

Todo el mundo tiene su propia idea de la felicidad. Para mí, una de las consecuencais más emocionantes de haberme reconciliado con el pasado es la libertad de luchar por mi concepto personal del bienestar. Para ello no se requiere un cambio absoluto en el estilo de vida. Una de las mayores recompensas de vivir creadoramente en el presente (y no existir de manera pasiva, en respuesta a los deseos y las exigencias de otros), es la libertad de saborear cada momento por el placer que pueda proporcionar, de apreciar los pasatiempos desacostumbrados por sí mismos y no como substitutos pobres para una existencia vacía, y de explorar y ampliar las dimensiones de la persona independiente en que usted se está convirtiendo.

Vivir el presente de manera creadora significa aceptarnos por lo que somos —no por lo que pensamos que debiéramos ser o desearíamos ser o temamos ser— en la suma total de nuestras acciones, pensamientos o sentimientos de hoy, en este preciso punto del tiempo. Las personas que viven el presente pueden aceptar el fracaso y el desengaño sin sentirse incapacitadas y pueden disfrutar el éxito sin necesidad de empequeñecerlo o de exagerarlo. Su estimación del yo no depende totalmente de la opinión ajena, y porque también reconocen los derechos de otros a pensar y actuar por sí mismos tienen menos probabilidades de sentirse heridas en sus sentimientos y de que los demás abusen de ellas.

Lejos de favorecer la estrechez de criterio y la carencia de imaginación o de ambiciones, así como la complacencia, quien vive el presente acepta la responsabilidad de ejercer control en su propia vida. Renuncia a la seguridad de que el mañana será, deberá ser

como el ayer. Acepta la incertidumbre que acompaña a la madurez continuada y al cambio. Puede afirmar: 'La incertidumbre es un hecho de la vida que no sólo acepto sino también disfruto, pues significa que puedo tratar de formar las cosas a mi gusto. Tengo recursos para manejar las situaciones nuevas conforme se van presentando. Una vida completamente estática no es ninguna vida.

Quienes viven el presente tienen el valor de preguntarse "¿qué espero de la vida?", sin sentirse culpables. Afirman las necesidades legítimas de otros, pero también saben que no pueden esperar que otros vivan por ellos mismos. Aceptan el impulso y confían en las recompensas de perseguir su propia madurez intelectual y emocional, y quieren desarrollar sus inclinaciones creadoras. Aprueban con entusiasmo el saber que puede obtenerse tanto dentro como fuera de las instituciones educativas, y no dudan en cambiar o superar situaciones en que sus vidas personales o profesionales pueden recibir influencias innecesariamente destructivas. Tratan, y vuelven a tratar. Se disponen a soportar cierto grado de frustración y desánimo para conseguir un propósito, pero como sus esperanzas de éxito son realistas, no se ven forzados nunca a topar con una pared de piedra. Para ellos el triunfo no depende de la derrota ajena: no sienten la necesidad de arruinar a los demás. Sus poderosos impulsos para ser productivos, creadores y útiles no nacen de temores de incapacidad, dependencia o inferioridad, sino de la necesidad de ejercitar el talento personal. Por lo tanto, pueden distinguir entre el egoísmo infantil y el propio interés maduro, entre la agresividad desatada y la seguridad apropiada de su valía personal.

Por las causas mencionadas, quienes viven el presente reconocen la interdependencia entre ellos y los demás. Aceptan la dependencia funcional que los une a otros en cuanto a la comida, la ropa y el techo, así como su dependencia emocional en asuntos de amor, aprobación y atención. Consideran que esa dependencia se puede disfrutar, por ser necesaria, pero, sin embargo, pueden salir adelante por sí mismos, en el sentido emocional, cuando alguna relación se viene abajo. Aceptan, tanto de parte de los hombres como de las mujeres, la necesidad de experimentar los aspectos pasivos de dejarse cuidar, atender y alimentar, y son capaces de responder a todo ello sin sentirse indebidamente agradecidos ni culpables.



Reconocen que dejarse alimentar, alojar, o bien ayudar financieramente, implica de manera inevitable aceptar buena parte de la dependencia emocional que se remonta hasta la primera infancia; pero se cuidan de no confundir las necesidades infantiles con la interdependencia madura. No exigen de sus maridos o esposas que se conviertan en padres o madres siempre dispuestos a complacerles inmediatamente, apenas manifiesten una necesidad o formulen un deseo. Han aprendido que los adultos satisfacen el deseo de amor tanto si proporcionan cuidados y atenciones como si los reciben.

Quienes viven el presente comprenden que la madurez personal no se conquista sin una lucha constante ni sin varios retrocesos inesperados y serios. Admiten las particularidades mentales que les impiden sacar el mayor provecho posible a cada momento aislado de la vida; pero no convierten tales limitaciones en excusas para no luchar. Se dan perfecta cuenta de que no serán siempre felices o estarán siempre satisfechos con la marcha de los acontecimientos, mas tam-

bién están conscientes de que si no hacen cuanto pueden por dirigir sus vidas corren el riesgo de volverse definitivamente amargados, enemigos de sí mismos, negativos y apáticos.

En el reto de pasar de la crisis del divorcio por el proceso del luto hacia el presente, los sentimientos de ansiedad, culpa y furor que irrumpen son "legados" de importancia. Pueden proporcionar el combustible necesario para superar nuestra propia resistencia al cambio; pueden indicarnos cuándo nos disponemos a vivir una existencia inferior a nuestras ilusiones y capacidades y pueden ofrecernos la clave para edificar vidas ricas en satisfacciones.

Por las razones expuestas, las personas que atraviesan el divorcio creador deben abstenerse de convertir una adaptación temporal en un modelo permanente de vida donde el precio de la estabilidad es la negación de la madurez posterior. Hasta cuando estas personas sellan compromisos necesarios para evitar o reducir al mínimo las penas subsiguientes siguen escuchando la voz de los sentimientos: no desean prolongar la anestesia provisional en toda una existencia de parálisis continua.

Acogerán cierto grado de ansiedad como una señal saludable de que están madurando. Una mudanza importante en nuestra propia imagen no puede implicar sino momentos de congoja, pues exige abandonar aquellos aspectos de nuestra identidad que nos tranquilizaban y ayudaban en el pasado y que ahora constituyen un obstáculo para nuestro derrotero actual. El empeño en adoptar modos de sentir, pensar y actuar con los que no estamos familiarizados despertará inevitablemente cierto grado de ansiedad, hasta que no nos hayamos acostumbrado a nuestras nuevas



identidades. En un divorcio creador la incertidumbre dirigida ocasiona el cambio que nos condiciona para los desafíos del presente y nos impide retirarnos al capullo protector... y de paredes constructivas.

La culpabilidad, encarada francamente, es un utensilio favorable para la construcción de nuestra nueva identidad. A partir de cualquier clase de divorcio, creador o no, cada paso divergente de las antiguas líneas de conducta en tanto esposas, maridos y padres agudiza de manera necesaria el sentimiento de culpa que la sociedad ha impuesto con tanta eficacia a los divorciados. Sin embargo, en vez de no encarar este sentimiento, el divorcio creador nos fortalece para examinar los orígenes de nuestro sentimiento de culpabilidad. A menudo éste no se deriva de nada que hayamos hecho sino de creencias prejuiciadas acerca de lo que hemos debido o no debido hacer. Mucha gente puede eventualmente aceptar que su divorcio fue correcto, pues era la única solución a una situación destructiva; pero su sentimiento de culpabilidad, no examinado, sigue siendo tan poderoso como para impedirles disfrutar una vida nueva. En un divorcio creador desviamos la culpabilidad de su camino —el autocastigo perpetuo— hacia una revaluación constructiva de estándares morales y éticos heredados del pasado y ya imposible de aplicar a la vida contemporánea.

Con frecuencia y en detrimento propio, no cuestionamos los preceptos con que hemos crecido; pero actualmente la vida cambia con rapidez y los estándares adecuados para épocas anteriores se modifican aprisa. Ahora es cuando puede usted comparar su propio sistema de valores con su experiencia, para decir por sí mismo hasta qué punto conviene aquél a su nueva

vida. Considere usted bien sus actitudes hacia el matrimonio, la familia y la manera en que hombres y mujeres debieran conducirse. Así descubrirá que gran parte de su sentimiento de culpa surge de valores que, una vez examinados, ya no calzan con su situación actual. Al sacudirse la culpabilidad infundada, tendrá usted energías necesarias para vencer los obstáculos, ellos sí muy reales, d su nueva existencia.

En un divorcio creador, se considera la ira como una consecuencia normal e inevitable de la ruptura matrimonial. Empleado con miras constructivas, el furor genera la fuerza exigida por el mantenimiento de los propios derechos, con lo cual se pueden corregir los convenios injustos o perjudiciales. La ira, el combustible tan útil para romper con el otro cónyuge, puede también ayudarnos, en lo futuro, a detectar cualquier obstáculo tendiente a detener nuestra madurez de personas independientes.

La cólera no reconocida suele adoptar muchas formas: sarcasmo, apatía, depresión, amargura, hostilidad. En un divorcio creador, la ira se acepta como lo que es y se traduce en una *acción apropiada.* Al adoptar alguna medida que redunde en sus propios intereses, usted reduce el enojo provocado por su aparente incapacidad o desvalimiento y en consecuencia puede emplear de manera constructiva las energías que, en el caso contrario, habría de agotar en el enmascaramiento del furor.

Si usted descubre que su ira está encaminada destructivamente contra los demás, podrá canalizarla en un empleo social constructivo. Una mujer asistente a cierto seminario mío empleó su irritabilidad para emprender una nueva carrera: "Comprendí que estaba furiosa por el hecho de que todas las personas conectadas con mi divorcio —ambos abogados, los jueces y muchos otros, salvo yo— eran hombres. Empecé a frecuentar algunos grupos de discusión para mujeres (los llamados pequeños grupos del Woman's Lib), y ello me indujo a inscribirme en el centro de estudios para mujeres de la universidad. Ahora busco empleo en la rama paralegal, donde podrían aprovechar los servicios de más mujeres".



Si queremos sacar el máximo provecho de nuestras vidas como personas solas, es de importancia fundamental tomar conciencia de nuestros sentimientos y del significado que revisten para nosotros. Si no los reconocemos o aceptamos su implicación durante el proceso luctuoso, pueden cobrar tanta fuerza y violencia como para bloquear la oportunidad de madurez personal que un divorcio creador posibilita. Como estos sentimientos siguen siendo tan dolorosos, nos embarcaremos en una existencia —cualquier clase de existencia— que los haga retraerse para que no pongan más en peligro nuestra estabilidad emocional. Podremos haber realizado nuestro propósito primario de hacer cesar el dolor; pero en el proceso nos habremos limitado a una vida menos que satisfactoria y supuestamente feliz por obra de una elaborada serie de racionalizaciones.

Al disminuir gradualmente los sentimientos salidos a la superficie durante el proceso de duelo, el divorcio creador posibilita prolongar el momento favorable al cambio, generado en el curso del intervalo, y emplearlo para continuar el impulso hacia la independencia. De este modo la vida se convierte en una serie de posibilidades u opciones y no en un cúmulo de acontecimientos inevitables; en consecuencia, y ya a salvo de las trampas del pretérito, usted puede plantearse

la desafiante tarea, rica en emociones compensadoras, de arrostrar las realidades de su nueva existencia. Afrontar esa tarea desafiante es lo que yo llamo vivir el presente de manera creadora. Los próximos capítulos van a ilustrar cuánto más compensador es vivir que arrastrarse por la existencia como si el hoy fuese una repetición del ayer infeliz.

## V. *Cómo hacer frente a las nuevas realidades*

### *Nuevos comienzos: Parrillas para asar y máquinas para café express*

Estábamos en la penúltima sesión del seminario, pospuesta la semana anterior con motivo de las festividades de Semana Santa, y los asistentes se contaban mutuamente sus actividades del sábado y el domingo pascuales. Había un murmullo tan alegre y excitado en el ambiente que no pude menos de notar que aquellos hombres y mujeres empezaban a captar toda la significación de su experiencia "divorcial" y a utilizar creativamente para el ahora lo que con muchas penas habían aprendido del ayer. Esta es la temporada en que las semillas bajo la nieve dan flor y fruto, en que los relatos compartidos de capacidad, autodominio y potencia renovados se repiten cada vez con mayor incidencia.

"He comprado —empezó una mujer que había dejado a su marido y con él treinta años de vida en un suburbio para alquilar un departamento en el corazón de la ciudad— una parilla para asar, de esas que se adaptan a la estufa, con el propósito de ofrecer una fiesta. Les parecerá extraño, pero cuando me mudé al departamento, hace diez meses, llevaba la cantidad mínima indispensable de batería de cocina. Jamás hubiera imaginado entonces que sentiría nuevamente deseos de recibir visitas. Para mí, aquel asador fue como el símbolo de la recuperación. Durante meses enteros había esquivado a los viejos amigos, pero el mes pasado lavé las ventanas por vez primera desde mi mudanza. ¡Qué diferencia! No advertí antes lo turbio que hacían ver la vida unas ventanas tan sucias. Y me dije entonces que ya era tiempo de acabar con mi existencia de molusco enconchado. Recordé lo divertido que era recibir gente, y resolví organizar una fiesta."

Se había esmerado en preparar cada detalle de la velada, prosiguió la señora, y los resultados compensaron con creces el esfuerzo:

"Era verdaderamente complicado y fatigoso tomar el teléfono después de tantos meses para invitar a los amigos. Seguía pensando que por estar yo divorciada nadie vendría a la fiesta. Pero todos mis amigos —mis antiguos amigos casados— ¡acudieron! Al formularles yo la invitación por teléfono, todos manifestaron alegría por tener noticias mías, y ya en la fiesta el mundo entero se divirtió. Había tenido la buena idea de invitar nuevos amigos y no ceñirme únicamente a las parejas conocidas en mis tiempos de casada. Deseaba manifestar a los amigos de antaño lo bien que me sentía en mi departamento de San Francisco. Todos



me encontraron mucho más alegre y feliz que durante mi matrimonio", continuó Ann, pero lo que más le agradó fue la sorpresa, rayana en la envidia, que exteriorizaron ante su nueva vida:

"Estaban fascinados porque desde las ventanas de la sala se veían trozos de vida en el edificio frontero al mío. Yo había olvidado ya lo atractivo que resulta vivir en el corazón de la ciudad cuando se pasa la mayor parte del tiempo en los suburbios. Bueno, tal vez "atractivo" no sea la palabra adecuada, sino más bien emocionante, y las reacciones de los amigos suburbanos confirmaron lo atinado de mi elección. También me di cuenta de lo mucho que había avanzado en el transcurso de los últimos diez meses. Los problemas del estacionamiento, de mi propio sostén y de la inseguridad personal ya no me asustaban. Comparada con mis amigas refugiadas en el suburbio, me sentí como una verdadera emancipada y, en cierto modo, lo soy."

Para Ann esta velada cristalizó un placer creciente en su nuevo estilo de vida, desarrollado desde los meses precedentes, y su primer éxito social como persona independiente le dio ánimos para ofrecer otra fiesta, ahora para sus amigos solos. Y para concluir, nos dijo:

"Aquella misma noche resolví aceptar un ofrecimiento de empleo que había estado ponderando. A partir de la próxima semana, estaré impartiendo clases de arte en media docena de retiros comunitarios que hay fuera de la ciudad."

"Es curioso —comentó Arthur, un hombre de talla mediana y treinta y ocho años, que llevaba uno de haberse divorciado— que usted haya mencionado la parilla de asar. El jueves pasado, muy triste porque

era la primera Semana Santa que pasaría sin mi familia, estuve yendo y viniendo por la ciudad, sin dejar de compadecerme. Pues bien, acerté a pasar frente a una tienda de objetos raros e importados y vi en el escaparate una máquina italiana para hacer café *espresso*, o, como decimos nosotros, 'express'. '¿Por qué no la compro?', me dije, y entré. Siempre había querido algo así, pero mi esposa decía que era excesivamente cara. En realidad, nunca habíamos estado tan limitados de dinero como para no permitirnos alguna que otra extravagancia, pero, dado que ella decía que la máquina para café express era demasiado costosa, pues... me quedaba con las ganas. Bueno, el artefacto no resultó tan costoso, después de todo, y además me divierte mucho. Al llegar a casa, decidí bautizar formalmente mi adquisición, y para 'darle el remojo' invité a algunos inquilinos de mi edificio a fin de que se tomaran una copa conmigo el sábado por la noche. Bueno, la fiesta salió mucho mejor de lo que había pensado. Los vecinos, personas abiertas y muy simpáticas, convidaron a su vez a otras gentes. Y yo había vivido todos aquellos meses en el edificio sin conocer a muchos vecinos. Resulta que son encantadores, y en su mayoría divorciados. El próximo sábado voy a salir con una mujer a la que conocí en esa fiesta."

Se detuvo para pensar un momento, y prosiguió:

"Aquella noche comencé a sentirme a gusto en el departamento y resolví aprovechar las actividades deportivas y sociales del edificio, como los partidos de tenis, por ejemplo. Cuando estaba casado, pasaba tanto tiempo atareado en la casa que no disponía de un momento libre para ir a la cancha: mi esposa siempre me tenía una lista de reparaciones los fines de semana."



Como Arthur mismo confesó, la máquina para café "express" no era tanto un sustituto material de la perdida vida de familia o una compensación para el ego, como una prueba tangible de que Arthur empezaba a pensar, a sentir y a obrar nuevamente como una persona sola. A menudo estos indicios son tan sutiles y graduales que necesitamos alguna clase de símbolo exterior para confirmar su existencia. Entonces, como Ann, podemos mirar atrás y apreciar la diferencia entre las deplorables medias personas que éramos inmediatamente después de la separación y las personas confiadas e independientes en que nos estamos convirtiendo a pasos agigantados. Otro miembro del grupo lo expresó con las siguientes palabras:

"Es como si me encontrara de pie en la proa de un barco. Todo cuanto podía ver era una masa enorme de agua vacía frente a mis ojos, y no estaba seguro de si la embarcación se desplaza o no, hasta que volví la cabeza y al mirar atrás observé cómo la estela del buque en el agua me señala dónde había estado y cuánto había progresado. Ahora sé que aún no llego al puerto, pero Dios es testigo de lo mucho que he adelantado desde aquellas primeras semanas, cuando estaba seguro de no sobrevivir."

### *Recursos interiores insospechados*

Debiéramos saborear esos momentos de realización, sea cual fuere su origen, y sentir un orgullo legítimo, pues nos dicen mucho sobre nuestra capacidad para orientar las nuevas realidades de nuestras nuevas vidas. Las primeras son, realmente, desafiantes: planear una nueva carrera, vivir con un presupuesto distinto, hacer juegos malabares con las responsabilida-

des domésticas y profesionales, educar a los hijos y encima disponer de tiempo libre para una nueva vida social, constituyen un reto para nuestros mayores esfuerzos. Si no nos concedemos tiemp. para tensar la cuerda del arco antes de disparar las flechas una pór una, podemos desgastar nuestras energías en lo que parece ser una noria interminable.

Me acuerdo de Dolores, una mujer que pasaba de los treinta, tenía dos hijos pequeños y se había divorciado poco después de un año de temprana vida conyugal. En los primeros meses de la separación, estaba desvalida: como su marido había hecho todas las decisiones importantes, ella se sentía incapacitada para dirigir su nueva existencia. Por mucho que intentara, nos decía, no lograba superar las dificultades. Había sido demasiado mal educada, demasiada pasiva y demasiado insegura, repetía, para llegar nunca a ser una mujer competente. Y, sin embargo, Dolores, quien creía estar perdiendo en la lucha por la existencia, nos contó las medidas adoptadas desde su separación. Había encontrado un departaménto menos caro, para ella y para los niños, y había supervisado la mudanza, algo que jamás había debido hacer durante su vida de casada. Decidió inscribirse en un curso de capacitación para técnicos en medicina, y cuando supo que necesitaría experiencia de mecanógrafa para ingresar en el curso pidió prestada una máquina de escribir y aprendió a manejarla por sí sola. Por la época en que Dolores asistió a mi seminario, iba ya en mitad del curso de capacitación y, cuando fue presionada, admitió ser una de las mejores alumnas. Todos los días conducía su automóvil durante más de sesenta kilómetros de ida y vuelta de la escuela. Para poder pagar una niñera con su limitado presupuesto, se había organizado un horario complicadísimo, y que la obligaba a levantarse a las 6 de la mañana; vestir al niño en edad escolar; dejar a la niña, que aún era demasiado pequeña para asistir a la escuela, en la casa de la niñera; depositar al niño en la escuela y arreglárselas, cada día de distinto modo, para que cuidaran del niño después de las horas reglamentarias; luego se iba a estudiar el día entero, recogía a los niños por la noche, volvía a casa, para cumplir con las acostumbradas tareas de cocinar, limpiar y pasar algún tiempo con los niños.



"¡Vaya! —exclamó una mujer de edad madura—. Si eso no es resolver las dificultades, ¿cómo lo llama usted? Si usted puede hacer todo eso, es que vale muchísimo. Yo jamás tendría las fuerzas necesarias para mantener ese ritmo de trabajo."

Al principio, Dolores acogió la reacción del grupo con sorpresa y después con gran satisfacción. Como muchos hombres y mujeres divorciados, Dolores estaba tan horrorizada por la perspectiva de vivir sola que pasaba por alto lo que otros miembros del grupo consideraban hazañas tremendas. Al haber adoptado por lo menos dos decisiones importantes respecto de su futuro —mudarse a un nuevo departamento y convertirse en auxiliar técnica de medicina—, Dolores había procedido, sin demora, a obrar en consecuencia con tales decisiones. El mero cambio de domicilio constituía un gran trastorno; en el mejor de los casos, una mudanza es lógicamente complicada y suele inquietar emocionalmente a la persona más experimentada. Y, por añadidura, Dolores se embarcaba en una nueva carrera, a más de cumplir con sus responsabilidades maternales.

En suma, Dolores había cambiado su existencia en-

tera: su posición de mujer casada, su hogar, su carrera, su estado financiero, sus hábitos cotidianos y sus actividades sociales. Cada uno de estos pasos, según se ha investigado, constituye por sí solo una fuente de tensión interna. Dolores, casi reducida a un estado de completa dependencia por un hombre dominante que la había desposado muy joven y se reservaba todas las decisiones importantes, bien podía haberse derrumbado bajo el peso de sus nuevas responsabilidades. El mismo hecho de que ni siquiera hubiera trastabillado es un testimonio de sus capacidades, aunque ella no las admitía.

Dolores pudo haberse refugiado en la depresión; pudo haber renunciado a las prerrogativas del bienestar económico; pudo haber agotado sus energías en la constante hostilidad de carácter legal hacia su ex marido. Pero lo que hizo, en vez de todo ello, fue trazar el plan de su nueva vida y seguirlo paso a paso. Su objetivo era realista y claramente estaba ya en vías de alcanzarlo, aunque siguiera convencida de su incompetencia.

Si Dolores, así como otros hombres y mujeres divorciados, pudieran reconocer tan sólo sus recursos internos, habrían de sentirse más confiados y satisfechos de los progresos realizados. En primer lugar, el tiempo mismo nos ayuda a olvidar el dolor del pasado y a reavivar nuestro interés en el futuro. Forma parte del poder curativo del tiempo la tendencia inexorable del cuerpo humano hacia la salud física y emotiva. Tan pronto como una crisis semejante a la del divorcio desencadena nuestras emociones y amenaza nuestra estabilidad fuerzas igualmente poderosas en nuestro interior intentan restituirnos el equilibrio. En un divorcio creador, la imagen renovada de nosotros mismos es más potente y más independiente que durante nuestro matrimonio, pero, en todo caso, vuelve nuestro equilibrio interno, la vida sigue su curso y sobrevivimos, a veces pese a nosotros mismos.



En segundo lugar, la vida cotidiana también tiene propiedades curativas. La realización de pequeñas hazañas, los cumplidos de un vecino, un "bien hecho" de labios del jefe y hasta llegar a su término una faena desagradable, nos dicen, si queremos escucharlos, que estamos en buen camino. A veces la observación perspicaz de un amigo puede cambiar radicalmente nuestra perspectiva de la propia situación. Alice, de 27 años y divorciada después de un lustro de vida marital, había experimentado un gran sentimiento de culpabilidad al romperla. "Las buenas muchachas —le repetía su madre sin cesar— no abandonan a sus maridos." Cierta vez, en una librería, topó con una amiga, quien manifestó su aprobación. Alice había tenido suerte por haber disuelto un mal matrimonio siendo aún tan joven, y sin hijos que pudieran preocuparla.

"Añadió que yo tenía toda la vida por delante" —nos dijo Alice con entusiasmo—, con la libertad de vivirla felizmente. Esto me refrescó la mente. Había estado sintiendo lástima de sí misma y deplorando la tragedia de mi vida; pero comencé a reflexionar en lo dicho por mi amiga, y ella está en lo cierto. Seguir al lado de aquel hombre me hubiera destruido, diga lo que diga mi madre. Se trata de mi propia vida y tengo que vivirla."

Muchas personas tienen actitudes tan negativas respecto de sí mismas y sus aspiraciones son tan elevadas e irreales que cuanto realizan nunca les parece tan importante como lo que esperaban hacer. Esta manera de pensar bloquea una válvula importante de la propia

estimación. Si usted friega el suelo de la cocina y le queda bien, permítase un poquito de orgullo, pues ha hecho un buen trabajo. El mensaje que deberá contener su sentimiento es: "He fregado el piso y bien", y no: "He fregado el piso de la cocina, pero el resto de la casa todavía parece sucio. Además, fregar pisos es lo único que yo sé hacer".

Cuando alguien le dé sus parabienes por algo que ha hecho o simplemente por su buen aspecto, acéptelos como una expresión sincera de cómo le parece usted a otro individuo. Si, por el contrario, intenta "detectar" lo "verdadero" (o negativo) del cumplido, acabará siendo como el hombre que me dijo una vez: "Si tres personas me felicitan por una nueva corbata, y una de ellas acompaña sus palabras de una contracción nerviosa, olvido los elogios y recuerdo la contracción".

Sin embargo, nuestro recurso más importante es nuestra historia pasada, la manera en que hemos hecho frente a las crisis, grandes y pequeñas, que la vida nos depara. Cuando llegamos a la edad adulta todos hemos aprendido ya a lidiar con nuestro ambiente. Hemos asistido a la escuela; adoptado decisiones importantes, trabajado, formado una familia, contribuido a la felicidad de otros. Para muchos de nosotros el divorcio no ha sido la primera crisis de grandes proporciones; hemos pasado por otras y s hemos superado. Y hasta en las profundidades del divorcio, cuando nos sentimos completamente desvalidos, una parte de nosotros sigue desempeñándose normalmente en el trabajo, en la sociedad, con la familia y con los amigos.

Cuando emergemos felizmente del proceso del luto podemos empezar a reconocer nuestros recursos, no como algo nuevo sino como el producto de nuestra historia vital. Para algunas personas, Dolores por ejemplo, dichos recursos suelen pasarse por alto y aun pueden resultar degradados por el sentimiento de que no corresponden a nuestra identidad de maridos o esposas. Por haber desempeñado siempre el papel de esposa y madre dependiente, Dolores se consideraba incompetente como mujer sola. ¿Y la responsabilidad, la iniciativa y la aplicación que demostraba en la vida cotidiana? ¿De dónde procedían esas cualidades? Evidentemente, no habían surgido de la noche a la mañana. Eran, más bien, los frutos de su vida entera, inclusive los años que desperdiciara en su marido. Hasta cuando resolvía diariamente problemas importantes, como educar a los niños, llevar la casa, organizar el horario de la familia y distribuir con sensatez los ingresos económicos, desconocía su capacidad administrativa. Ahora, como mujer sola es capaz de llevar a cabo exitosamente un ritmo de trabajo impensable para muchas otras mujeres.

En el caso de Dolores, ella simplemente aplicó la capacidad que siempre había tenido a las nuevas demandas de la escuela y el trabajo, y su renuencia a reconocer esa capacidad o a atribuirle importancia no es sino una reminiscencia de la imagen, aún no superada, de la esposa dependiente. Dolores se considera todavía incapaz de ser autosuficiente. Como muchas otras personas divorciadas, Dolores tiene ante sí la tarea no sólo de desarrollar su capacidad sino también de darle un nuevo nombre. Su actitud es un poco semejante a la de Marge, una mujer de 28 años, divorciada doce meses antes de concurrir a mi seminario.

Marge les pareció a los concurrentes una persona sumamente capacitada y que sostenía con firmeza las

riendas de su nueva existencia: había solicitado un empleo de carácter oficial que significaba un viaje al otro extremo del globo y, mientras esperaba los resultados de la solicitud, se hacía curar algunos dientes descuidados durante los últimos años del matrimonio. Cuando los miembros del grupo expresaron su aprobación, Marge manifestó que ignoraba la procedencia de su decisión, para ella "recién descubierta".

"Supongo que ahora soy una persona distinta —nos dijo—. Cuando me casé, era tan caprichosa e impulsiva... Por ejemplo, un miércoles decidí trabajar como voluntaria para una sociedad de salud mental, y el lunes siguiente ya estaba empleada. Frank no lo aprobó nunca. Una vez que salió en viaje de negocios, hice alfombrar nuevamente el piso inferior. Habíamos convenido en poner nuevos tapetes desde hacía mucho, pero Frank no se daba tiempo para sustituir el viejo alfombrado por el nuevo, así que yo me encargué de ello. Cuando volvió de su viaje, ¡pegó un salto hasta el techo!"

En realidad, como señalaron todos los participantes del grupo, la conducta de Marge no era tan diferente antes y después del matrimonio: sólo difería su interpretación de la conducta. En el relato de Marge todos pudieron percibir el hilo común de las mujeres que saben lo que quieren y tienen la iniciativa de llevarlo a la práctica. Pero, para que Marge, la casada, pudiera reconocer su determinación, había de llamarla "capricho e impulsividad", pues le habían enseñado desde niña que las mujeres siempre deben dejar a sus maridos las decisiones importantes. Marge hizo cuanto pudo por vivir conforme a este ideal, y antes que admitir su propia capacidad, infracción de las leyes "femeninas" de conducta, optó por tacharse a sí misma de voluntariosa e impulsiva. Después de todo, según los prejuicios, se acepta que una mujer sea irreflexiva y antojadiza, pero ser determinada y activa huele demasiado al autoritarismo masculino.



A veces, cuando la "visión del túnel" ciega a los asistentes a mis seminarios hasta el grado de impedirles ver más allá de su "fracaso", les pido enumerar lo que consideran que son su talento, su capacidad y su "lado fuerte" respectivos. Los resultados son invariablemente impresionantes, tanto para unos como para otros: grandes aptitudes para los aspectos prácticos de la vida, interés en la gente, anhelo de ser productivos y útiles; responsabilidad, adaptabilidad, persistencia; facultades organizadoras, paciencia; habilidad mecánica; buena memoria; aptitud artística... Estos son únicamente algunas de las cualidades mencionadas en las listas. Al confrontar éstas, los miembros del grupo reconocen en las cualidades ajenas algunos atributos propios a los que han adscrito denominaciones negativas, porque de algún modo les parecen inadecuados para el sexo que representan.

En el seminario, a las mujeres se las estimula para que reconozcan sus dotes de guías y el papel estimulante que han desempeñado como madres, esposas y miembros de la sociedad. Los hombres llegan, con frecuencia, a descubrir que lo que consideraban un "buen sentido de los negocios" es simplemente la sensibilidad hacia los sentimientos ajenos: un ruego no sólo "femenino", sino además "humano".

Muchos divorciados, y en particular las mujeres, todavía están dispuestas —pues se las ha condicionado para ello— a considerar como verdadera la evaluación negativa de sus ex maridos. Recuerdo a Pam, de cuarenta y dos años, que se creía tonta porque así lo pensaba su ex cónyuge:

"Para él, nada de lo que yo hacía estaba bien. Al abandonarlo, dijo que me arrepentiría, pues en mi ignorancia era incapaz hasta de cruzar la calle sola. 'Volverás', añadió. ¡Qué risa! He vivido sola todo un año, tengo un buen empleo, y lo conseguí por mis propios medios. Claro que era una tonta. ¡Haber vivido con un tipo así veinte años! ¿Y saben ustedes lo que yo hacía cuando me llamaba tonta? Educaba a mis tres hijos, llevaba la casa, le hacía de contadora y administraba las dos lavanderías automáticas que el marido había comprado. Yo contrataba a los empleados, pagaba las cuentas y aun trabajaba por algunas horas. Sólo hasta que no hube dejado al esposo comprendí lo imbécil que había sido. Me decía tonta con sobrada razón."

*Revaluaciones y prioridades*

En aquella reunión primaveral del seminario, Christine, de veintiséis años, habló la primera:

"En realidad, no he hecho *nada* en este período de Semana Santa, pero un suceso curioso me ha puesto a pensar. Y ahora sé que voy a seguir pensando durante mucho tiempo. Hablaba con una amiga sobre una película que yo había visto con mi marido, antes de divorciarme. 'No nos gustó mucho', dije, y me paré en seco: ¿Qué significaba ese *nos*? Actualmente, debo decir *me*. Y además, sí me gustó la película. Y no me gusta el *whisky* y mucho menos esquiar. ¡Y me agradan las comedias musicales! Me sentí como un viejo republicano que de pronto ingresara en el partido demócrata. Tengo que repensar muchas cosas. No se trata únicamente de los gustos y disgustos que



por ser los de mi pareja yo consideraba míos, sino de cosas más importantes. Me refiero a esto: si durante muchos años viví fingiendo que me encantaba esquiar, cuando realmente me aburría mucho, esto no pasa de ser una insignificancia . . . ¿Qué hay de mis valores básicos? Tras de la fachada de 'esposa' empiezo a descubrir una nueva personalidad, y eso es muy emocionante. No tengo aún ninguna noticia espectacular que darles, pero confío en contársela pronto."

El momento de la verdad de Christine se compara con la experiencia de Herb, un cuarentón que había consumido todo su tiempo y su energía entera en un trabajo de contabilidad, durante los veintitrés años de su matrimonio.

"Al separarnos mi esposa y yo, mi empleo perdió sentido junto con todo lo demás. Para mi propia sorpresa, descubrí que no me gustaba la contabilidad y que seguía en mi puesto sólo para complacer a mi esposa, a quien le preocupaba mucho la seguridad económica. Todavía trabajo en la contaduría, pero estoy buscando una ocupación algo más arriesgada y que en compensación me permita hablar con mucha gente: quizá pronto sea el dueño de un restaurancito."

A menudo el divorcio surge de un descontento que, cuando se actúa consecuentemente, pone en movimiento una tendencia a la madurez personal que no se había previsto. Como en el caso de Jill, de treinta y un años, madre de una niñita de dos y ex esposa de un activo funcionario que disfruta de un cargo elevado en una compañía publicitaria. Jill se casó con toda intención de convertirse en una superesposa: "Yo lo hacía todo. Era el ama de casa más completa, la gran mujer que siempre hay detrás de un gran hombre y

también la esposa que no se conforma con los éxitos de su marido; pero me sentía sofocada y llena de tedio. Cuando nos separamos, yo iba en el segundo año de la carrera de arquitectura y Peter se quedó con Linda, nuestra hija. El se había mudado a la casa de sus padres y yo no podía combinar mi horario de clases con los cuidados de la niña. Cuando el divorcio se formalizó legalmente, acepté que Peter tuviera la custodia permanente de Linda. Hoy veo claramente que no nací para esposa ni para madre. Quiero a mi hija, pero no creo que por el solo hecho de haberla dado a luz deba ser necesariamente la madre perfecta para ella. Durante los primeros meses, me parecía pisar carbones ardientes. ¡Culpable, culpable, culpable! Pensaba que, sólo siendo una especie de bicho raro había podido ceder así a Linda. Sin embargo, ahora, sintiendo como siento, sé que de haberla retenido a mi lado sólo le habría hecho daño a ella y también a mí misma. No pretendo que todas las mujeres sigan mi ejemplo, pero estoy persuadida de que yo he hecho lo mejor para mí y para mi familia".

No son muchos los hombres y mujeres que experimentan cambios tan profundos en su vida personal y profesional como Herb y Jill. Para la mayoría de nosotros el proceso consta de variaciones ' ntas y sutiles. Sin renunciar completamente al trabajo doméstico ni a la maternidad, muchas mujeres readaptan sus estándares hogareños. Una mujer divorciada tres años atrás, y que ahora trabaja como jefa de personal, lo ha expresado en las siguientes palabras: "Cuando vuelvo los ojos a mi casa inmaculada, me pregunto qué pretendía demostrar con tanta limpieza. Todo estaba tan pulcro que se hubiera podido efectuar una operación quirúrgica en la mesa de la cocina sin temor de contaminar al paciente. Ahora las cosas están bastante limpias. No tengo que preocuparme por la visita sorpresiva de ningún inspector de salubridad. Además, mi salud mental es más importante que el polvo en los marcos de los cuadros. ¿Quién tiene tiempo para más hoy día?"



Lois, casi en la cuarentena, midió su cambio de valores en su actitud hacia el ex marido: "Al principio lloraba sin descanso y esperaba su regreso. También pensé que sería mejor para los niños si yo, en lugar de trabajar, les consagraba más tiempo. Sin embargo, también pensé en cómo era la vida cuando mi marido estaba en casa: puro regaño, críticas a diestra y siniestra, y la exigencia de una rutina precisa e invariable. Sin su permiso ni siquiera podía yo visitar a mis amigas. Mi sitio estaba en el hogar".

"Hará cosa de dos meses —continuó Lois— mi ex esposo rompió con su novia y comenzó a llamarme por teléfono y a decirme cuánto me adoraba Dio en sugerirme que tal vez pudiéramos volver a vivir juntos. La primera y la segunda vez que telefoneó vacilé; pero al darme cuenta de que tendría que renunciar a cuanto poseo ahora por él y por la vida miserable que arrastramos juntos, estuve a punto de vomitar. Así que la tercera vez le dije no y mil veces no, y le pedí que no me llamara más. Después de eso tuve aún algunos momentos de debilidad, pero sólo eso: algunos momentos. Jamás podría volver a vivir como antes; ni con él ni con ningún otro. He madurado mucho desde entonces."

### *Autoafirmación: Yo soy yo*

Una de las señales más positivas de madurez personal en los divorciados es su disposición a conceder prioridad a sus propios intereses y placeres. Para muchos de ellos el matrimonio fue una serie de sacrificios que rebajaban su autoestima. Al empezar a valorar sus propios requerimientos, si obran consecuentemente, sin sentirse por ello culpables o egoístas, empiezan también a sentirse mejor respecto de sí mismos y de otras personas, con lo cual se hallan en mejor posición para sacar el máximo provecho a sus capacidades. Quienes ostentan en la frente la "F" de felpudo, invitan a los demás a pisotearlos. Entonces se sienten victimados, se irritan consigo mismos por su falta de consistencia y también con los otros porque han abusado de ellos.

La capacidad para autoafirmarse —expresarse directa, honesta, espontánea y eficazmente— es de vital importancia en cada situación que usted asuma como persona divorciada: ya sea cuando planea una nueva carrera, ya sea cuando se desplaza en el mundo del trabajo, ya cuando establece prioridad de ciertas cosas sobre otras; aquí si hace migas consigo mismo y con los otros, allá si educa a los hijos y más allá al disfrutar de relaciones maduras con los representantes del sexo contrario.

Con frecuencia se confunde la autoafirmación con la agresividad; pero no hay dos cosas menos antagónicas. La autoafirmación implica únicamente energía: la agresión, energía *y* hostilidad. Si bien muchas mujeres identifican la autoafirmación con el despotismo y la "antifemineidad", la primera no es sino la expresión eficaz de los propios sentimientos y pensamientos. La autoafirmación incluye la capacidad de manifestar



tanto sentimientos *negativos* como *positivos*, y la posibilidad de obrar y, al mismo tiempo, limitar nuestro radio de acción, pues nuestra libertad termina en el punto en que amenaza la libertad ajena. Una persona autoafirmada puede decir: "Lo que me has hecho me ha irritado", sin necesidad de rebajar al otro. Una persona agresiva, por el contrario, insulta: "¡Qué idiota has sido al hacerme eso!". La distinción, a veces sutil en la práctica pero pese a ello extremadamente importante, a menudo resulta nebulosa para las mentes de quienes dudan en expresar lo que realmente sienten, en la creencia de que se consideraría descortés, inamistoso o agresivo.

En opinión de Pamela Butler, la psicóloga conductivista que dirige grupos de capacitación afirmativa en el Instituto de Terapia de la Conducta de Sausalito, California, "muchas personas no saben cómo defender sus derechos sin ser agresivas. Como resultado, contienen sus sentimientos y los dejan ulcerarse. Es un problema común a muchos matrimonios. En semejante actitud, son posibles dos consecuencias: o bien algún detalle menor, destacado por azar, provoca un ataque salvaje (y al parecer irracional) y obliga al cónyuge herido a replegarse, con lo cual hace sentirse culpable al atacante, o bien (lo que es peor) los sentimientos se vuelven al interior. Cuando esto pasa, la persona se repliega emocional y en ocasiones físicamente. El o ella se vuelve resentido (resentida). En algunos casos, la represión de los sentimientos en el momento en que surgen puede inhibir la capacidad sexual del individuo. También puede desencadenar la depresión y las enfermedades psicosomáticas".

En el transcurso de su investigación, la doctora Butler ha observado diferencias importantes allí don-

de hombres y mujeres tienen dificultad para autoafirmarse. "Las mujeres expresan, con mayor facilidad que los hombres, sus sentimientos positivos, como por ejemplo, al decir 'Me gustas'. Los hombres, por el contrario, tienden a considerar las expresiones de amor y ternura como pruebas de una conducta débil y, por lo mismo, femenina. Por su parte, a las mujeres les resulta más difícil que a los hombres manifestar sentimientos negativos, aventurar opiniones y delimitar sus acciones. Nuestra cultura les ha infundido la idea de que la afirmación en tales casos es caudillismo, indignidad y desfemenización. Es un hecho interesante mi descubrimiento de que tanto hombres como mujeres tienen la misma dificultad para iniciar el contacto, o sea para hablar con un extraño, pedir algo y establecer una relación con un representante del sexo contrario."

La no autoafirmación puede disminuirnos a nuestros propios ojos. "Para no decir no —escribe la doctora Butler—, una mujer acepta, con frecuencia, contemporizar con algo que en realidad le desagrada: pero al obrar así, se habrá empequeñecido en su propia opinión. También los hombres carecen de habilidad para delimitarse. Un hombre me confió que temía rehusar una segunda copa al jefe porque con ello peligraría su trabajo.

"En realidad, cuando usted le hace saber a otro sus propios límites y sentimientos no hace sino favorecerlos a los dos. Usted se dice a sí mismo que es una persona con derechos y privilegios, y además hace la vida más agradable para su interlocutor. Una esposa a quien no seduce la idea de pasar unas vacaciones en las montañas puede no comunicar esto a su esposo de manera explícita, pero sí hacérselo saber. implícitamente, de mil maneras."



Expresar los sentimientos en cuanto los experimentamos es también una manera de facilitar los compromisos inevitables. Cierta mujer, habiendo convenido con su esposo en aplazar el divorcio hasta que se hubiera celebrado la boda de su hijo, descubrió que, pese al pacto de vivir "juntos pero separados", experimentaba gran enojo cuando su marido, al regresar de la oficina, comía con su familia y después se bañaba y vestía para salir con otra mujer. En vez de callar y resentirse, la esposa debió comunicarle sus sentimientos. No con un: "¡Canalla! ¿Cómo puedes ser tan insensible?", sino de modo semejante a esto: "Sé que hemos convenido en ello, pero aún me duele que comas con nosotros y ver cómo te arreglas para salir con otra persona". En tal caso, bien hubieran podido arreglar las cosas de otra manera: por ejemplo, él podía asistir a su cita inmediatamente después de salir del trabajo. Tal vez en este caso la solución no hubiera sido tan simple, pero eso no podía saberlo ella si no le hablaba con franqueza a su marido.

En sus grupos de capacitación afirmativa la doctora Butler trata de que los participantes reconozcan la importancia del más mínimo acto de autoafirmación. "Muchas personas —dice— han aprendido a hacerse autocrítica. Nos decimos a nosotros mismos cosas que jamás expresaríamos a otros. Tal vez se deba a que desde niños nos han enseñado que la fatuidad es cosa mala. Por esta razón muchos adoptan la pose de subestimar algo que han hecho, en la esperanza de que alguien les diga: '¡Te equivocas! ¡Lo que has hecho está bien!'

"Cualquiera que sea la razón del autocastigo, éste es siempre dañino, y en los grupos de capacitación tratamos de contrarrestar con tendencia limitando a los

asistentes a tomar nota de cada logro, por pequeño que éste sea. A menudo, la gente se niega a reconocer cualquier realización, porque aún no alcanza el objetivo final."

Muchas personas se fijan fines cuya realización es imposible por la dificultad que conllevan; se convierten en válvulas de escape del presente. Si, por ejemplo, una mujer o un hombre dicen: "Nunca llegaré al doctorado en esta carrera porque soy demasiado viejo (vieja), así que, ¿no es absurdo volver a la escuela y acometer otra vez los estudios?", simplemente ceden antes de emprender la lucha. Esta actitud nos veda la elección de una carrera que pudiéramos terminar más fácilmente.

Uno de los intereses fundamentales de la doctora Butler es la relación entre las capacidades afirmativas de la mujer y el movimiento feminista contemporáneo. "Hay quienes creen que si la discriminación de las mujeres en la rama laboral cesara repentinamente, las mujeres ocuparían de la noche a la mañana los puestos de mayor responsabilidad en el mundo profesional y en el de los negocios, pero yo no creo que eso sea tan sencillo —afirma la doctora Butler—, pues aún queda el hecho de que las mujeres se afirman menos que los hombres. Las investigaciones han demostrado que en las reuniones donde participan hombres y mujeres ellas hablan menos que ellos, los interrumpen rara vez, expresan muy pocas opiniones y permiten que las interrumpan a cada instante. No porque carezcan de capacidad para acaudillar o defender con entereza sus ideas sino por el temor de que al expresar en toda su magnitud su competencia y energía parecerán antifemeninas y autoritarias."

La doctora Butler ha confirmado que ayudar a las



mujeres a que se afirmen más implica trabajar con ellas en situaciones que requieren desacuerdos o expresiones de enojo. "Tomemos estas situaciones —explica— una por una, y con frecuencia de una lista elaborada por las propias mujeres de las circunstancias que representan los mayores problemas en sus vidas."

La siguiente enumeración, de carácter típico, empieza con la situación más sencilla y, gradualmente, finaliza con la más difícil:

- entrar y salir de una habitación
- iniciar una breve charla con algún hombre
- tras de iniciar la conversación con el hombre, sostenerla durante un tiempo prolongado
- afirmar mi persona frente a empleados y meseras
- formular una opinión divergente de las otras y no retirarla
- aceptar la crítica
- manifestar desacuerdo con alguien
- expresar enojo si me humillan
- discutir con otra persona
- expresarle un enojo intenso a mi marido."

"En ocasiones —dice la doctora Butler— comienzo por recorrer el salón y pedir a los ocupantes que lean algo de una lista de oraciones aseverativas, sólo para que tomen conciencia de la importancia del tono de voz, la fijación de la mirada y la expresión facial. Este ejercicio puede resultar una revelación para las mujeres que sólo dicen algo afirmativamente si lo acompañan de una sonrisa o de una disculpa, por temor de que el cielo les caiga encima. Recuerdo a una mujer que debía leer lo siguiente: 'Esto es el itinerario de mi boleto, y no hay motivo para que yo descienda en esta estación. Lléveme hasta la penúltima,

por favor'. Tuvo que leer dos veces estas líneas, antes de que revelaran una intención manifiesta. Cuando el grupo la felicitó por el segundo y exitoso esfuerzo, ella preguntó: '¿Pero no suena mi frase demasiado vulgar?' Animada por la respuesta colectiva de que no había la más mínima vulgaridad en su tono de voz, se sintió más confiada para autoafirmarse en aspectos más importantes de su vida. Y la positiva reacción de las otras le ayudó a distinguir claramente la diferencia entre la conducta agresiva y la afirmativa."

De hecho, se precisa una mayor autoafirmación de una persona divorciada que quiera vivir el presente de manera creadora que de quienes llevan una vida exenta de mudanza. Para los divorciados, la existencia es, al principio, una vasta y desnuda extensión. A fin de llenar este vacío con algo más que actividades sin sentido o deberes excesivos en favor ajeno, él o ella debe ser capaz de actuar en su provecho propio. Las exigencias de las mujeres que quieren vivir solas con frecuencia requieren nuevas actitudes hacia cosas posiblemente nuevas también: extender cheques, equilibrar el presupuesto, ocuparse de las reparaciones domésticas, administrar bienes o conducir un automóvil. Estas no son tareas masculinas o femeninas sino sencillamente necesidades para la sobrevivencia. Sin embargo las mujeres siguen denominándolas "antifemeninas" para evitar la responsabilidad de vivir el presente. Por el contrario, cualquier riesgo mínimo, cualquier movimiento ligero hacia la afirmación de sus propios requerimientos, fortalece su autoimagen positiva de personas independientes.

Uno de los productos laterales más valiosos del movimiento de la mujer por la igualdad social y económica de ambos sexos ha sido la creación de un clima estimulante para los esfuerzos de las mujeres de protegerse a sí mismas, en sus cuerpos, sus vidas, su propia realización. Una contribución fundamental en este cambio han sido las discusiones entre mujeres, o los grupos concientizadores en los cuales las participantes han conquistado la confianza de saber que otras cuenten como ellas, de que no son fracasadas ni desviadas porque sus necesidades y sentimientos personales no encajen en el estereotipo cultural del sexo contrario. Otras mujeres se embarcan en sus propios viajes de autodescubrimiento. Cada paso afirmativo las acerca a la meta de descubrir qué clase de personas son realmente, bajo los papeles de hembras que han desempeñado.

Para las mujeres cuyas vidas enteras han tenido significado a través de las relaciones con los hombres —padres, novios, esposos, jefes— resulta una sorpresa muy agradable, aunque a veces inquietante, descubrir que no necesitan de los hombres tanto como en el pasado. No están compelidas a tomar prestados los éxitos del marido para sentirse dignas ni deben recurrir a la aprobación de un hombre para considerarse positivas. Una vez que han empezado a comprenderse y respetarse como gente independiente, pueden descartar esa realización que se fundamenta en la subordinación despersonalizadora al sexo masculino, con lo cual también sale ganando el hombre. Este, al no sentirse ya agobiado por la responsabilidad aplastante de serlo "todo" para sus esposas o amigas, puede empezar a distanciarse de los estereotipos masculinos hacia una mayor expresión de su propia individualidad.

Hoy día, muchas mujeres informan sobre los cambios impresionantes ocurridos en sus actitudes hacia

otras mujeres. En uno de mis seminarios, una joven madre que pensaba volver a usar su apellido de soltera nos dijo:

"Por primera vez en mi vida he trabado amistad real con otras mujeres. Ya no las considero rivales en la posible atención de ciertos hombres, y he descubierto que las mujeres me brindan un apoyo del que no sería capaz ningún hombre. Estoy muy lejos de odiar al sexo masculino; pero ahora entiendo la razón de que un hombre se sienta celoso al saber que una mujer no depende completamente de él. Quizá por ello, en la prensa leemos tantas acusaciones de lesbianismo a propósito del movimiento de liberación de la mujer."

### *Opciones en el mundo del trabajo*

La capacidad de afirmarse puede explicar el proceso de planear una carrera, proceso cuya necesidad advierten muchas divorciadas. Una mujer consciente de todas sus posibilidades (aunque, como en el caso de Dolores, esta conciencia sólo sea parcial) posee la confianza de buscar la clase de trabajo que la habrá de satisfacer en vez de caer en un empleo que la haga sentirse estulta. Es más, cualquiera —hombre o mujer— que sepa lo que quiere, tendrá menores posibilidades de ceder a la coerción dimanada de las ilusiones de la familia, los amigos y la sociedad.

Quien se afirma considerará con realismo el mercado del trabajo y, si hay depresión económica o si existe una evidente discriminación contra las mujeres, aceptará, en caso de necesidad, un empleo insatisfactorio para usarlo como escalón hacia algo mejor. Así era Lillian, de treinta y siete años, divorciada después de catorce años de matrimonio.



Lillian había cursado la carrera de Historia, pero como su especialidad tenía poco valor en el mercado del trabajo, aceptó un empleo de secretaria en el banco. Le gustaba el negocio bancario, pero no la mecanografía, y resolvió salir del ghetto secretarial. La sección local de la Organización Nacional para Mujeres (ONM) tenía un grupo concientizador, y Lillian ingresó en él. Como resultado de la confianza adquirida a través de la ONM se animó a solicitar un ascenso. Y dos años más tarde, cuando hubo una vacante para subgerente, pidió la plaza y la obtuvo.

"Estuve a punto de abstenerme —nos explicó— porque estaba segura de que reservaban el puesto a un hombre; pero las compañías empiezan a preocuparse por su política discriminatoria contra las mujeres y ya nos toman más en serio. Y ahora que soy subgerente, estoy aprovechando unos cursos de administración de empresas que patrocina el banco para sus empleados. No veo por qué yo no pueda ser gerente algún día. Cinco años atrás, no hubiera soñado siquiera estar donde estoy."

A veces, en los sitios menos indicados hallamos la solución a nuestros verdaderos intereses y necesidades, como en el caso de Jeannette, de treinta y un años. Divorciada al cabo de diez años de ser una ama de casa, debía trabajar, no tanto por necesidad emotiva como por la pecuniaria. "Quería un trabajo bien remunerado —nos dijo—. No porque yo no hubiera trabajado duro en mis tiempos de casada sino porque en esta sociedad ganar dinero es la prueba tangible de que una vale algo, y yo quiero sentirme así."

El problema de Jeannette era que, si bien provenía de un medio social en que se desaprobaba el empleo de las mujeres en otro lugar que no fuese la oficina

o el salón de clase, ella no tenía la capacidad o el interés necesarios para ser ni maestra ni oficinista. Su solución fue azarosa, pero ilustra el hecho de que podemos aprender mucho de nosotros mismos en clases muy diversas de experiencia laboral.

"Una amiga mía propietaria de un restaurante —nos relató Jeannette— acertó a contarme que una de sus meseras se había enfermado, de manera que, por capricho, se me ocurrió reemplazarla, y descubrí que me gustaba el trabajo: eso de alternar con los clientes, hacer ejercicio físico y responder bien en los momentos difíciles. Ahora soy mesera cinco noches por semana. Mi familia está muy disgustada de que su hija, con un grado académico en literatura inglesa, esté haciendo trabajo lacayuno, pero a mí me gusta. Además, veo toda una carrera abierta ante mí que antes ni siquiera sospechaba: ¿sabían ustedes que hay muchos centros de conferencias cerca de aquí, para los administradores de negocios que deseen participar en reuniones y seminarios? El administrador del restaurante me dijo de alguien que buscaba una persona para organizar banquetes y creo que voy a solicitar el empleo."

Aunque existe la tendencia de pensar que sólo las divorciadas deben emprender una nueva carrera, he conocido a muchos hombres cuyo divorcio ha sido el catalizador para un cambio laboral muy importante. Hasta cierto punto, lo mismo pasó conmigo, pues dejé mi trabajo de consejero vocacional y de carrera en una dependencia gubernamental para independizarme como consejero de personas divorciadas a fin de readaptarlas a la sociedad en su nuevo estado civil. Pero mucho más dramática es la historia de Joe Roberts, de cuarenta y cinco años, que abandonó veinticinco



dedicados a los negocios para ser maestro de Sociología.

Conocí a Joe durante las sesiones privadas que sostuvimos dos semanas después que él había dejado a quien fuera su esposa por espacio de veintiún años, y a sus dos hijos, de dieciocho y veinte años, respectivamente. "No crea usted —me dijo— que había otra mujer de por medio. Simplemente mi esposa y yo no éramos ya los mismos que cuando nos habíamos casado. Mientras los niños estaban en casa, evitábamos reconocer el hecho de que ya no teníamos casi nada en común, pero cuando salían teníamos que afrontar la realidad. Discutíamos sobre naderías como sobre asuntos de la guerra y la paz, y la gota que hizo desbordar mi paciencia fue una ridícula disputa a propósito del queso. "¿Por qué no lo guardaba yo en el refrigerador cuando ya no quería más? ¡Basta!, dije. Punto y aparte."

Sin embargo, detrás de la baladronada había un hombre en crisis. "¡Es como si parte de mí hubiera muerto! Nos hemos hecho tanto mal uno al otro..."

En las primeras sesiones, Joe lloraba frecuentemente y sin avergonzarse, como expresión sincera de su vulnerabilidad y temor. Más tarde comprendería que por haber dado rienda suelta a su humanidad, sin temer que fuese impropia de un hombre, emergió del proceso luctuoso como una persona más fuerte: "Descubrí que había más cosas buenas en mi futuro que cuanto imaginaba en el momento de la separación".

La crisis de divorcio de Joe lo condujo a revalorar las circunstancias a las que había dado priaridad durante los últimos veintiún años de su vida. Al haberse casado pronto y visto obligado a mantener a una familia que aumentaba rápidamente, Joe había debido

abandonar su carrera de sociólogo para ganar dinero. Empleado en un principio en una mueblería, donde le pagaban un sueldo bastante bueno, había ascendido a gerente de ventas a los catorce años de haberse iniciado en el negocio. Después del divorcio, y pese a la considerable remuneración de sus servicios, Joe consideró su trabajo insoportable.

"Supongo que aguanté todos aquellos años por mi familia —admitió—. O por lo menos, eso era lo que me decía para afrontar el hecho de que no me gustaba el empleo. En realidad, lo aborrecía. Experimentaba siempre la sensación de convertir a las personas en simples contratos de venta, y ello me hacía desdichado. Claro que traté de compensarme con el dinero: auto nuevo cada año o dos; una gran casa, perteneciente al más rico de la manzana. Pues bien, si el dinero era todo cuanto podía ofrecerme la vida, ya podía yo arrojarme al agua el día de mañana. Debo hacer lo que me haga sentir que la vida vale la pena de vivirse."

Joe deseaba volver a su carrera de Sociología, obtener la maestría y enseñar la materia. Sin embargo, la idea de cursar los meses que le faltaban para graduarse como maestro, lo aterrorizaba: "¿Qué van a pensar de un tipo de cuarenta y siete años que todavía se sienta entre los alumnos? Me sentiría como el clásico fósil. ¿Y cómo podía competir, por otra parte, con los jóvenes brillantes? ¿No cree usted que ya peino canas para todo eso?"

Tuve la inmensa alegría de poder contradecir a Joe. Los institutos superiores y las universidades han admitido, durante la última década, a numerosísimos estudiantes adultos, y todo parece indicar que en el futuro el fenómeno se repetirá: el aumento del tiempo



disponible, el desuso en que habrán caído muchos aspectos laborales y el simple deseo de saber más sobre mí mismo que moverá a las gentes, así como la rápida mudanza del mundo en que viven, constituyen la ilustración de mis ideas.

Hoy día los adultos se inscriben en institutos y universidades tanto para adquirir conocimientos básicos como para obtener grados profesionales; hay cursos patrocinados por los programas de capacitación o entrenamiento industrial y cursos experimentales en muchos campos del interés personal. No solamente los obreros fabriles quieren especializarse: hombres y mujeres que desempeñan toda clase de trabajos buscan, o más bien exigen, una mayor satisfacción personal en sus labores, y la educación superior conduce a tal fin. Los planteles, conscientes de ese interés, han adaptado sus programas y métodos de enseñanza para atraer más a los adultos...

Actualmente un hombre o una mujer que volvieran a la escuela al cabo de veinte años de ausencia se sorprenderían de la nueva flexibilidad que existe en el nivel de la educación superior: programas innovadores de graduación, clases diurnas, nocturnas y hasta de fin de semana, a cargo de los más capacitados catedráticos; opciones de estudios independientes y medidas especiales gracias a cuya adopción es posible obtener créditos para la experiencia previa en el campo laboral. Antes, un plantel esperaba a un estudiante, sin importarle su procedencia social ni su educación anterior, para impartirle una serie prescrita de conocimientos a fin de otorgarle un grado al término de los estudios: ahora, cada vez son más numerosas las instituciones que permiten al estudiante trazar su propio programa de estudios, en colaboración con un con-

jero de facultad. Tales programas pueden incluir una conjugación de conocimientos impartidos en el salón de clases, con el entrenamiento en el mismo lugar de trabajo, lecturas y estudios independientes y campo laboral dirigido.

También los horarios cambian: hay planteles que tienen programas para adultos que se reúnen solamente los fines de semana o durante las vacaciones veraniegas, mientras que otras instituciones han trazado programas de estudio en los cuales el interesado puede obtener un grado sin siquiera haber puesto un pie en las aulas.

En cuanto al miedo de Joe de ser demasiado viejo, las investigaciones han confirmado la experiencia de institutos y universidades que admitieron un verdadero influjo de veteranos de la Segunda Guerra Mundial: adultos con motivación, madurez y propósitos definidos, estudios más y mejor que muchos estudiantes en edad escolar tradicional. Joe mismo advirtió que, en su vida personal y profesional, había mostrado capacidades que lo catalogaban en excelente posición para ser un buen estudiante y buen maestro: inteligencia, autodisciplina, un interés apasionado en las ideas políticas y sociales y una personalidad entusiasta, "contagiosa", que le permitiría comunicar su interés a otros.

Estimulado por este descubrimiento, Joe actuó en consecuencia, dejó su trabajo y se inscribió en un programa de tiempo completo, un curso intensivo de Sociología que le permitiría graduarse como profesor. Naturalmente, se sabía expuesto a correr riesgos: la escasez actual de cátedras, la dificultad de volver al mundo de los negocios si resolvía interrumpir el curso del programa. Sin embargo, decidió arriesgarse:



"Si esto no resulta, de todos modos es mejor que pasarse el resto de la vida en este trabajo". Aunque hubo de reducir drásticamente su estilo de vida, al volver a la escuela descubrió que, una vez tomada su resolución, se sentía más feliz y fuerte que en mucho tiempo atrás:

"Cuando me decidí a inscribirme en el programa de Sociología, me sentí tan emocionado y libre, que me parece absurdo haberle dado tantas vueltas al asunto. Esto es lo que yo esperaba de la vida."

Dos años después, Joe obtuvo su grado. Como me contaba en nuestras entrevistas ocasionales, no todo había marchado sobre ruedas: "Al principio creí que todos señalaban al viejo del aula, pensando sin duda que tomaba notas para algún trabajo que requería conocimientos de sociología, pero después cambió. Me cansaba eso de salir de allí casi corriendo, en cuanto se ponía fin a la clase, para evitar el contacto personal con los estudiantes. Se me ocurrió que no eran esos muchachos los que me huían sino yo de ellos, y resolví ser yo mismo y tratar de conocerlos. ¿Qué podía perder? Bueno, pues ése fue un buen comienzo, pues descubrí que los mozalbetes eran todos interesantes, gente decente. Algunos han llegado a intimar conmigo. No es la edad de uno lo importante sino la propia actitud a propósito de la edad.

Joe admitió haber tenido algunos problemas de adaptación en cuestiones de horarios y de exigencias académicas, sobre todo en los primeros meses; pero siguió firme en su determinación y al finalizar el curso se contaba entre los cinco alumnos más distinguidos de la clase. "Al comenzar estaba yo muy enmohecido, pero descubrí que empleaba mi tiempo con mucha mayor eficacia que en mis tiempos de estudiante.

No disponí.. de ocio par. vagar. Esto constituía una gran ventaja, y quise aprovecharla al máximo."

La última vez que vi a Joe, éste había obtenido colocación en el instituto de un centro residencial suburbano, después de seis meses de buscar trabajo como maestro de Sociología. Su búsqueda de empleo fue tan difícil como lo había previsto, pero su experiencia en los negocios y su habilidad para producir una buena impresión en la persona que lo entrevistó contaron mucho en su favor. Además, el plantel que ofrecía la vacante buscaba un profesor sin experiencia académica, pero con las credenciales de rigor, y eligió a Joe sobre cuarenta solicitantes.

"Es verdaderamente placentero que le paguen a uno por el trabajo que le gusta —me dijo, feliz y al parecer años más joven que cuando nos habíamos conocido. Aunque mi salario actual es precisamente la tercera parte de lo que yo percibía cuando era gerente de ventas, soy ahora tres . . . , no, cien veces más feliz. Me siento estupendamente, he hecho la mar de amigos y no me cambiaría por nadie, ni aunque me ofrecieran todo el dinero del mundo."

El relato de Joe es un relato de opciones. Decisión tomada en la conciencia de sus necesidades y capacidades reales. No fue sencillo para él llegar a su objetivo final; pero una vez que decidió actuar de acuerdo con sus aspiraciones, desencadenó la energía emocional necesaria para luchar y realizarlas. El mundo laboral, como el resto de la existencia, cambia rápidamente y ofrece más opciones de las que imaginan quienes temen dirigir sus propias vidas. Surgen nuevas clases de trabajo que permiten a la mujer (y al hombre) conciliar las responsabilidades domésticas con las laborales. Un proyecto de interés nacional incluye la posibilidad de emplear a dos mujeres para la misma ocupación a fin de atraer a la vasta población de mujeres calificadas que desean un empleo remunerativo pero que no pueden pasar cuarenta horas semanales separadas de sus familias. Los empresarios que han acogido la idea a título experimental, escriben en sus informes que estas mujeres tienen mayor rendimiento, entusiasmo e interés en el trabajo que las empleadas tradicionales, esto es, aquellas que ocupan plazas individuales de cuarenta horas a la semana.



### *Lineamientos de conducta*

Para saber aprovechar las nuevas oportunidades que el futuro nos depare —ya sean personales o laborales— debemos saber distinguir nuestras necesidades y capacidades verdaderas de aquellas que la sociedad ha programado para nosotros. Mi experiencia con los miembros de mis seminarios me ha persuadido de que la crisis del divorcio puede traernos ese conocimiento de nosotros mismos que, cuando se aplica en la práctica, estimula nuestra madurez personal más allá de lo previsto. Cada persona tendrá sus propios planes de acción, mientras empieza a desempeñarse con éxito en el campo de las nuevas realidades; pero si tales planes se basan en las siguientes líneas de conducta, serán mayores sus posibilidades de triunfo:

1. Separe usted sus sentimientos y necesidades *reales* de aquellos que, en su opinión, la sociedad espera de usted como protagonista de la parte masculina o femenina.
2. Acepte riesgos menores y permítase algunos des-

atinos. Una vida sin errores es una vida sin gota de madurez personal.

3. Plantéese usted objetivos realistas y no espere a que la tarea haya terminado para medir sus progresos. El hecho de saber cuánto ha logrado le dará el brío necesario para finalizar esa tarea.

4. Considere usted el presente como una serie de opiniones y no de alternativas forzosas. Si las circunstancias le obligan a mantener una situación desagradable en su vida personal o profesional, aprenda cuanto pueda de tal situación y haga planes para avanzar, en vez de resignarse a la infelicidad y a la desesperación permanentes.

5. No subestime usted su capacidad de llevar a cabo aunque sea el más mínimo acto de autoafirmación para dar mayor peso a la opinión de usted mismo como persona sola independiente.

6. Busque ayuda cuando la necesite: de la familia, los amigos o los profesionales. La vida no es una prueba escolar y usted no hará trampa si pide a otros ayuda.

Las anteriores líneas de conducta, destiladas de mi experiencia y de la de los hombres y mujeres a quienes he aconsejado, pueden enriquecer las vidas de los divorciados mucho más de cuanto hayan podido esperar alguna vez. Les abren las puertas para la clase de existencia que, como me dijo una asistente a mis seminarios, le había mostrado el movimiento de liberación de la mujer:

"La libertad de vivir a la altura de mis recursos en potencia, sin sentirme limitada por cuanto la sociedad aprueba o desaprueba en mi conducta. La libertad de expresar todos mis sentimientos, hasta los de enojo



cuando estoy enojada. La libertad de ser responsable de mi propia vida, y no de estar determinada únicamente por mis relaciones con otras personas. La libertad de permitir a otros que sean ellos mismos y disfrutar de su compañía por ser quienes son, pues estoy segura por ser quien soy."

# VI. *Nuevas maneras de relacionarse con la gente*

Un divorcio creador proporciona la oportunidad de definir las relaciones con la gente, viviéndolas en lugar de forzarlas a encajar en un molde preconcebido de ilusiones. Cada nueva experiencia en que usted entra agranda su capacidad de vivencias adicionales y fortalece el impulso de vivir en el presente que se inició durante el divorcio. Del sufrimiento de los meses iniciales ha comenzado a emerger una conciencia oculta por la fachada de esposa o marido. Cuando usted llega a aceptar y a querer a ese hombre o a esa mujer solos, advertirá cambios substanciales en la imagen que su familia, sus viejos amigos, y también los nuevos, tienen de usted. Más seguro por el conocimiento de su propia personalidad, usted empezará a distinguir las dependencias compensadoras de las que no lo son y comenzará a disfrutar de las personas por sus propios méritos.

Parte integrante de este proceso es un definido cambio de valores, una reestructuración de los principios según los cuales vivimos durante nuestros años de matrimonio y aún con anterioridad. El cambio es de lo superficial a lo substancial, del exterior al interior. De "yo debía ser" al "yo soy", de la rigidez a la flexibilidad, de la obligación a la experimentación. He aquí lo que los participantes de mis seminarios han descubierto:

*Las personas son más importantes que los bienes materiales.* Como dijo un divorciado: "El mayor cambio en mi vida es el hecho de que ahora frecuento a la gente que significa algo para mí: mis hijos, mis amigos. Antes del divorcio, primero era el trabajo y después lo demás. Pero, ¿qué objeto tiene poseer una casa grande, un nuevo automóvil y un aparato de televisión a colores si uno carece de una persona con quien compartir el amor o simplemente las diversiones? Ahora sé lo que el poeta quería decir cuando escribió que la vida es cosa de la gente".

*Las personas deben ser apreciadas por sí mismas, en vez de por su aspecto físico, su riqueza o su pertenencia a determinada edad o clase social.* Este cambio es con frecuencia resultado directo de haberse constituido en un matrimonio basado principalmente en uno o más de estos atributos superficiales. Como quienes hacen de su divorcio un proceso creador descubren la importancia de sus propios sentimientos, son más sensitivos a la necesidad de establecer relaciones con otras personas en el nivel de las emociones y, por lo tanto, es menos probable que inicien nuevos tratos derivados de las mismas actitudes de antes. Una ilustración clásica de este cambio de valores, es el relato de una asistente a mis seminarios: "Al casarme con



Joe, fui la envidia de todas mis amigas. Era bien parecido, vestía con gusto y se desplazaba en un automóvil último modelo. ¡Qué partidazo! Pero escarmenté. Nueve años de su egoísmo, ausencia completa de comunicación entre ambos, pésimas relaciones sexuales... ¡Dios mío! ¡Vaya si escarmenté! No quiero ya nada de eso. Sólo sabía trabajar, trabajar y trabajar. Ahora quiero alguien que juegue conmigo".

*Empiezan a verse como individuos separados y multifacéticos dignos de respeto y amor.* Tal vez el mayor beneficio de un divorcio creador es un sentimiento engrandecido de la propia estimación, no solamente para nuestras facultades racionales sino también para nuestro yo emocional y físico. En las etapas iniciales de la separación comenzamos a avanzar hacia esta conciencia cuando aceptamos como nuestros —y de nadie más— los sentimientos de ansiedad, culpa e ira dentro de nosotros y comenzamos a darles un uso positivo. El proceso hacia la totalidad continúa cuando empezamos a aplicar a los nuevos problemas de la vida solos pericias y habilidades que no sabíamos que poseíamos. A medida que exploremos y probemos esas partes con frecuencia poco conocidas de nosotros mismos nos irán dando nociones de lo que somos. Un hombre de cuarenta años dijo al respecto: "Yo me quiero, no tan sólo mi cabeza o mi fuerza, sino también todo lo que soy, las lágrimas, los temores, las debilidades. Ahora, cuando tengo 'confusión de emociones' acerca de algo, trato de especificar qué me están diciendo las diferentes partes de mí en vez de hacerlas callar. Acaso ésta sea la razón de que ahora soy mucho más abierto a la gente de lo que antes era. Puede ser a veces un sentimiento medroso, pero es realmente la única manera de vivir. Antes había allí un escudo de plástico entre el resto del mundo y yo".

*Empiezan a ver a los demás como gente, no como extensiones de sus propias necesidades y fantasías.* Porque tantos de los hombres y mujeres que asisten a mis seminarios atribuyen sus divorcios al hecho de que se casaron con imágenes y no con seres de carne y hueso, están determinados a no reincidir en el error. En incontables ocasiones he escuchado la misma historia: "Cuando mi marido pidió el divorcio me sentí como debe sentirse un tapete. No sólo por todo lo que me dijo sino por el hecho de que repentinamente me pareció un individuo completamente distinto. Comprendí que en realidad no lo conocía, que sin darme cuenta él había cambiado en el curso de los años. Tal vez nunca llegué a conocerlo".

Como muchos divorciados lo saben, si un matrimonio se afinca en razones o requerimientos inmaduros puede resultar problemático si una parte madura más pronto que la otra. Una mujer nos decía con franqueza: "Mi marido no se casó conmigo sino con la idea que tenía de una simpática jovencita. Y yo desempeñé ese papel, y muy bien. El problema sobrevino cuando dejé de ser esa simpática jovencita. Supongo que estaba creciendo. De cualquier manera, yo cambié un poco, pero él no. Hoy día, cuando conozco a algún hombre trato de ver en él a la persona entera y no sólo a las partes de ella que convengan a mi fantasía. Una vez que se siente una segura de sí misma por lo menos hasta el grado de no necesitar compañías infantiles, puede ver muchas cosas en la gente. Si una deja de utilizar a los seres humanos como espejos de los propios caprichos, empieza a descubrir otro mundo". "Es como la experiencia de Alicia en el mundo del espejo", comentó otra mujer.



### *Vivir solo no es vivir solitario*

Aunque la soledad encabeza frecuentemente la lista de los problemas comunes a los divorciados, su significado profundo tiene muy poco que ver con el hecho de vivir solo. La soledad es tan común en muchos matrimonios que dos pueden sentirse tan solitarios como uno. La esposa arriba, tendida en la cama, y el marido que cabecea frente al televisor a la hora de la última película, que casi coincide con la primera del día siguiente; la señora en la cocina y el señor en la sala, escudado en el periódico; el marido y la mujer, que únicamente hablan de asuntos relativos a sus hijos. ¿Puede haber algo más solitario que esta clase de enajenación?

Todos sabemos que se puede estar solitario entre la multitud, pero en los primeros meses del divorcio todavía atribuimos nuestros sentimientos de "solitariedad" al hecho de que vivimos solos. Echamos de menos el calor en la cama, la conversación, la rutina acostumbrada y hasta las peleas. Si solamente alguien estuviera allí, pensamos, no nos hallaríamos ya solitarios. Nuestra solución, en esos casos, es una agitada vida social, o el trabajo, o relaciones cuyo único propósito es el de impedirnos estar solos con nuestra soledad.

Aunque estas válvulas de escape puedan llenar muchas grietas de nuestra existencia cotidiana, grietas causadas por la ausencia de nuestro cónyuge, no son soluciones para la solitariedad básica y, además, si se recurre a ellas con exceso, pueden resultar más destructivas que si nos encerramos en nuestra casa o departamento y nos negamos a ver a nadie. Para superar el agudo sentimiento de soledad debemos comprender que aquél dimana de las sensaciones de pérdida y aban-

dono desencadenadas por la separación. Al sobrevenir ésta, sentimos que nuestra supervivencia emocional depende de otros, no de nosotros mismos, y cuando esa dependencia se esfuma necesariamente la sigue el desolador efecto de la soledad. Si durante nuestras vidas conyugales hemos sido medias personas, esa soledad no es una nueva experiencia sino un sentimiento antiguo que la separación ha intensificado.

Ahora bien, la respuesta a esta clase básica de soledad es continuar el proceso de construir nuestra estimación del yo iniciado durante el período luctuoso. Cuando empezamos a flexionar nuestros músculos emotivos de gente independiente y a tener más confianza en nuestra capacidad de ver por nosotros mismos, comienzan simultáneamente dos fenómenos que disipan nuestra soledad y nuestro temor de la soledad: distinguimos con mayor claridad las necesidades cuya satisfacción está al alcance de nosotros mismos, de aquellas que nada más los otros están en condiciones de cumplir, y con ello comenzamos a querernos bien. Dejamos de considerar los momentos de soledad como acusaciones a nuestra falta de valores para empezar a recibirlos como períodos saludables de reflexión y madurez personal. En vez de sentir que irrumpen agresivamente en nuestra vida, los acogemos como intermedios de quietud elegidos por nosotros mismos, pausas necesarias para volver a cargar nuestras baterías y entender mejor los cambios ocurridos en nuestro interior.

Cuando usted se siente cómodo consigo mismo, estar solo le proporciona el tiempo para renovar viejas relaciones amistosas. Felice, una cincuentona diminuta, destina una hora para el cóctel de las cinco de la tarde cuando está en casa. "Me preparo un martini —sólo uno— y me siento junto a mi 'puesto de combate', que es como denomino a mi teléfono rojo. En seguida llamo a uno o dos amigos o amigas, ya sea que habiten aquí en la ciudad o en el campo, y les pregunto cómo están, qué hacen y les cuento qué hago yo y cómo me encuentro. No se trata de nada de altos vuelos. Es una simple y breve visita. Están ellos tan ocupados en sus vidas como yo en la mía propia, así que no me molesto si en ocasiones no pueden charlar. Es una manera encantadora de interrumpir la rutina diaria."



Este es el tiempo ideal para curar las fracturas amistosas. Como yo lo tuve que aprender, una vez que usted se siente seguro como persona separada puede comprender que los rechazos no son rechazos a la persona de usted, que sus amigos tienen sus propios motivos de preocupación y que tales motivos influyen en su manera de conducirse. Cuando tomamos la iniciativa para comunicarnos con los viejos amigos, las consecuencias son casi siempre agradables. Helga, de treinta y siete años, gustaba mucho de las danzas populares, como por ejemplo, la cuadrilla. Durante muchos años ella y su marido habían sido los pilares del grupo de baile de la localidad. Después del divorcio, sin embargo, ella se sintió tan poco dispuesta a continuar en aquel medio, que conducía su automóvil durante dos horas para incorporarse a la cuadrilla de otro lugar. "No porque temiera encontrarme con mi ex marido —nos explicó. El se había marchado a vivir a otro estado de la Unión. Fue más bien porque el grupo se componía en su totalidad de parejas, de amigos que sólo habíamos frecuentado cuando estábamos casados. Temí que la gente me recibiría con frialdad si me presentaba con otra pareja, de modo

que me mantuve a distancia. Pero una noche, el automóvil se descompuso, y mi amigo y yo no podíamos llegar hasta la otra población, así que decidimos correr el riesgo y aparecernos en el grupo de los viejos conocidos. Bueno, pues me recibieron, ¡y con los brazos abiertos! Pensaban que yo deseaba apartarme de ellos. Fue simplemente maravilloso estar nuevamente entre ellos y descubrir que los temores al rechazo sólo existían en mi cabeza. Todos dijeron que mi aspecto era mucho más feliz que el de antes. Una mujer me llevó aparte para decirme que todos habían adivinado que algo andaba mal en mi matrimonio, antes de separarnos mi ex esposo y yo, ¡y la inocente de mí pensaba que nadie conocía mi secreto!

Los parientes, como los ex parientes, parecen constituir un problema particularmente agudo hasta que no los ponemos a prueba. Un asistente a cierto seminario mío se sentía perplejo, pues deseaba seguir frecuentando a su cuñada y a la familia de ella, con quienes había hecho buenas migas durante los años de su matrimonio. Dudaba en llamar por teléfono a su ex cuñada, por temor de que ésta se hubiese puesto de parte de su hermana, cosa muy natural. Sin embargo, como echaba de menos vivamente a sus amigos se expuso al posible desaire y recibió la agradable sorpresa de que la ex cuñada deseaba informarse de su salud, pero no lo buscaba porque estaba indecisa sobre la actitud que debía adoptar. Desde entonces, han reanudado su amistad sin sentimientos de culpa o deslealtad por ninguna de ambas partes y sus relaciones son tan agradables como antes. Además, mi conocido ha descubierto que, al visitar frecuentemente a la familia de su ex esposa contribuye a que sus hijos se adapten emocionalmente al divorcio



de sus padres. "Pero no me interprete usted mal —añadió—. No lo haría por esa razón solamente pero en realidad es un beneficio agregado."

Muchos miembros de mi grupo, especialmente las mujeres, se muestran muy poco dispuestas a comunicar a sus padres que se han divorciado. En las etapas iniciales del proceso, sienten que sus padres las culparán de lo sucedido. Aunque sé de algunos casos en que esto ha pasado, conozco muchos más en que el hijo o la hija se encuentran con la agradable sorpresa de la comprensión paternal. Una vez que han aceptado la contingencia, descubren que sus padres también son personas, con capacidades insospechadas de mostrarse comprensivos y piadosos.

Roberta, de treinta años, no comunicó su divorcio a los padres hasta tres meses después de que su marido se había mudado de domicilio: "Lo primero que me preguntó mi padre fue si yo había hecho todo lo posible para salvar el matrimonio y cuando le contesté afirmativamente aceptó mi decisión. Mi madre confesó su alivio. Aún antes que yo, sabía que las cosas no marchaban bien. Creo que todo se reduce a lo siguiente: cuando los padres ven sufrir a sus hijos, hasta los más conservadores prefieren el divorcio al dolor continuo. Desde que hablé con mis padres, mamá y yo nos hemos vuelto más comunicativas. Si ella hubiera confiado en mí antes, y me hubiera dicho ciertas cosas sobre su propio matrimonio, yo habría estado en mejor posición para entender el mío. Siempre había creído que la vida conyugal de mis padres era perfecta, pero ahora resulta que han tenido tantos problemas como el resto de nosotros".

*¿Quién necesita otra adolescencia?*

Un divorcio creador desemboca en un período experimental de nuevas maneras para relacionarse con las personas. Quienes dejan atrás un mal matrimonio no quieren una repetición del pasado. Como consecuencia de la autoconciencia conquistada en el proceso de duelo tienen una idea más aproximada de lo que les proporcionará felicidad. Algunos de los descubrimientos acerca suyo podrán parecerles nuevos en un principio, pero en realidad son simples facetas de sí mismos que permanecieran ocultas durante sus años de vida marital. Ahora, ya aliviados de muchas obligaciones agobiantes, pueden probar su personalidad independiente en muchas y muy variadas relaciones con distintas personas. Libre de la desesperación inicial que impulsa a buscar un rápido substituto de la mitad ausente, pueden dirigir la mirada en torno suyo y experimentar placer con otras personas por el placer mismo, no como un primer paso hacia el segundo matrimonio.

Hay una gran diferencia entre esta actitud y la cacería de maridos o esposas. Como nos dijo cierta mujer: "Cuando empecé a salir otra vez, después de mi divorcio, tenía la firme intención de casarme de nuevo. Estaba siempre acechando a los maridos en potencia, y la más casual cita con un hombre, ya fuese para comer o para ir al cinematógrafo, se convertía en un escenario de caza: ¿Qué clase de padre sería? ¿Hasta qué punto se podía confiar en él? ¿Qué clase de matrimonio formaríamos él y yo? Nunca me permitía una simple diversión. Sin embargo, cuanto más disfrutaba yo de mi vida independiente, tanto menos sentía que debía casarme. Ahora me descubro frecuentemente amigos por el gusto de estar con ellos



y he conocido a muchas clases de hombres que me gustan. No como posibles maridos, claro está; pero existen muchos tipos de relaciones con los demás, y no cada una de ellas tiene que llevar al matrimonio para ser digna de mantenerse. No se trata de un 'o todo o nada' ".

La experimentación durante este período es absolutamente necesaria para muchos divorciados, en opinión de Shirley Gehrke Luthman, codirectora del prestigiado Instituto de Terapia Familiar de San Rafael, California, y autora del penetrante libro *Intimacy: The Essence of Male and Female*. A continuación, transcribo algunos párrafos de esta obra:

"Muchos de los hombres y mujeres a quienes aconsejo han salido de un mal matrimonio, pero de una buena familia. Con esto quiero decir que han formado, dentro de la unión conyugal, una familia más leal, abierta y beneficiosa que sus familias de origen. Marido y mujer podían depender uno del otro en una forma en que nunca hubieran podido depender de sus respectivos padres. Y ocurre a menudo que, marido y mujer, acaban de crecer en esta nueva "familia" y descubren que —aunque la familia siga siendo buena— su matrimonio no es el que hubieran deseado o simplemente puede no ser el que hubieran deseado. Es importante para ellos estimar el hecho de que han formado una familia honrada y útil en cuyo seno podrían seguir madurando, pese a que la unión marital en sí no los haya conducido a la armonía deseada. Este reconocimiento mitiga los sentimientos de fracaso cuando el matrimonio se disuelve.

"Al divorciarse descubren que por primera vez en la vida él y ella están en condiciones de experimentar nuevos modos de relacionarse con los representantes

del sexo contrario. Esto rige tanto para los hombres como para las mujeres. Precisamente en los dos últimos años he observado un cambio radical en la disposición de las mujeres a expresar su yo sensual y sexual sin comprometerse al matrimonio. Cuando pienso en los tabúes que las han oprimido durante tantos años, me sorprendo de que las mujeres puedan infringir esas limitaciones. Es un verdadero tributo al organismo humano.

"Desafortunadamente, gracias a las actitudes pasadas de la sociedad, mucha gente juzga difícil aceptar la responsabilidad de esta clase de conducta. La única manera de que intenten nuevas relaciones es portarse como víctimas indefensas. Cuando considero que esto ocurre con una mujer —o con un hombre— trato de hacerles ver que ellos mismos han creado la situación cuya consecuencia necesaria es precisamente reducirlos al estado de víctimas indefensas. Por ejemplo, si una sale y conoce a un tipo que resulta un verdadero fracasado, simplemente debe preguntarse: '¿Por qué lo escogí?' No con espíritu crítico, ni siquiera por vía de análisis. Sólo debe preguntarse: 'Muy bien, puedo elegir entre varios; pero atraje a ese individuo. ¿Por qué?'

"Este es un paso importante. Muchas personas no asumen la responsabilidad en este aspecto porque nunca cesan de juzgarse con severidad. Si admiten la responsabilidad de haber creado una situación en la cual atraen a los fracasados, creen que deben ser, para decirlo con las palabras de un amigo mío, o enfermas o malas o idiotas o chifladas. No deberían rebajarse. Esto significa nada más que hay aspectos de su personalidad que desconocen. Para ponerse en contacto con todas las diversas partes de su yo, usted debe limitarse a poseerlas —sin juzgarlas, analizarlas o empujarlas—, poséalas, pues, le vaya como le fuere. Una vez que usted reconoce que tiene opciones, se halla en buen camino. "Muy bien —se dirá—, estoy sufriendo; pero, ¿por qué he *elegido* el sufrimiento? Cuando usted llega a este punto, la respuesta surge espontáneamente."



La señora Luthman cree que los hombres y las mujeres, especialmente después de un matrimonio prolongado, requieren de un período de experimentación que abarque a muchas personas distintas y que incluya diversas relaciones antes de pensar en un nuevo matrimonio:

"Es una especie de adolescencia emocional, pues les da tiempo para ser libres, para *sentir* sin preocuparse de compromisos o de involucrarse en nada permanente. Mucha gente se martiriza tanto hacia el final de su matrimonio en el intento desesperado de arreglar las cosas, que se siente agotada y necesita que la llamen. Sus sistemas de 'yo debía' son tan poderosos y flagelantes que están literalmente vacías en el terreno emocional. Ahora es cuándo para sentirse bien, para averiguar lo que se desea. Suelo aconsejar a los divorciados que hagan lo que quieran mientras se sientan bien y que dejen de hacerlo cuando empiecen a sentirse mal. Condescender con los propios sentimientos es el proceso más curativo y nutritivo que pueda imaginarse: le ha de satisfacer. Puede requerir dos, seis meses y aún más tiempo, pero cierta mañana despertará usted sin sentirse vacío ni agotado ni terrible ni caído. Tal vez no se sienta la mejor persona del mundo, pero notará que hay algo en su 'estómago' emotivo. En esta etapa, la reflexión aparece impensadamente y usted puede empezar a ponderar cuanto

ha descubierto acerca de usted mismo y a decidir cuál será su meta."

Cuando las personas empiezan a encaminarse sólo en la dirección de su agrado, sea en el campo del trabajo, en el social o en el de sus ocupaciones diarias, se disponen a resucitar. Para decirlo con las palabras de la señora Luthman: "En mi libro ejemplifico esto como si usted se encendiera cual las luces de una habitación al oprimir el botón de la pared. Siente penetrar en sí un poderoso influjo de energía y también una especie de *samadhi*, una lucidez completa, o ultraconciencia, sensible a los estímulos más sutiles. Es un abandonarse al momento, con la capacidad de experimentar ese momento en su totalidad". La señora Luthman ha descubierto que cada persona siente de modo distinto la "resurrección": "Algunos notan una sensación de cosquillas, ligereza de peso y una investidura completa. Otros se asustan. En realidad, estar vivo puede ser algo terrible, pues lo conduce a usted a situaciones exentas de apoyos exteriores, situaciones donde no hay ningún 'yo debía'. Usted sigue sus sentimientos, su intuición y está obligado a confiar en ellos. Nadie puede dar este paso súbitamente; usted tiene que irse acostumbrando a la idea y a la sensación de darlo. Y tiene libre albedrío para elegir: o se quedará seguro y parcialmente muerto o estará completamente vivo y correrá riesgos siempre. Sin embargo, en mi experiencia profesional he comprobado que cuando la gente empieza a moverse en la dirección aludida, traga el anzuelo y no puede volverse atrás. Y efectivamente, no es posible separar la sexualidad y la sensualidad del estar vivo. Cuanto más vivo esté usted, tanto más atractivo y sensual habrá de sentirse".



### ¿A mi edad?

"¡Otra vez dando citas como adolescente!" ¿Hay algún hombre o alguna mujer divorciados y vividos que no haga una mueca de disgusto al oír tal expresión o, peor todavía, las palabras "novio" y "novia"? Al principio de mi divorcio me chocaba oír decir a la hija de una mujer con la cual iba a salir: "Es el novio de mamá". ¿Yo, novio? ¡Qué absurdo! Y, sin embargo, pesaba mentalmente las otras alternativas que podían emplearse para designarme: amante, pretendiente, galán, amigo. Nuestra lengua resulta anticuada para nombrar a los adultos que no son ni casados ni célibes. Nada parece cuadrarnos: "amante", es demasiado borrascoso y cinematográfico para ciertos gustos; "pretendiente", denota una seriedad que puede no existir, y "galán" es un tanto raro. Además, no se aplica a las mujeres. La mayoría de nosotros nos quedamos con la voz "amigo", que en idiomas como el español tiene terminación masculina o femenina, según el caso. Pero las personas de habla inglesa, en que la palabra *friend* se aplica indistintamente a hombres y mujeres, debemos pronunciarla con cierta inflexión y hacer que la siga inmediatamente un nombre propio a fin de evitar malas interpretaciones.

No obstante, en las próximas décadas el lenguaje tendrá que adaptarse a los hechos dobles de que un porcentaje mayor de la población irá a sumarse a los cuarentones o cincuentones de ambos sexos de quienes tanto recela la sociedad y de que tales personas no se limitarán a ser espectadores de la vida. Actualmente, uno de cada diez estadounidenses tiene sesenta y cinco años o más, y si la proporción de nacimientos continúa siendo baja, en los próximos veinticinco años habrá un sesentón por cada cinco. En los últimos meses,

los estadounidenses han leído con sorpresa que en los grupos comunitarios apartados existen actividades sociales y sexuales muy vigorosas. Puede no gustarnos la idea de que el abuelito y la abuelita salgan furtivamente rumbo del parque, pero eso es perfectamente normal. Son nuestras actitudes hacia ellos las que deberán cambiar.

Se ha descrito la vejez como una crisis de la imaginación y los estudios de geriatría demuestran que hay en ello mucho de verdad. He conocido a numerosos hombres que se volvían calladamente histéricos al acercarse su cuadragésimo cumpleaños, pues creían que junto con el aniversario llegaban el principio de la impotencia y el final de sus oportunidades sexuales. No es necesario explicar aquí por qué se quejan las mujeres mayores de la excesiva importancia que se concede en nuestra sociedad a los atributos femeninos externos, tales como los músculos firmes, la piel suave y los miembros torneados. Sin embargo, los valores cambian. Gracias en gran parte al movimiento feminista, estamos dándonos cuenta —muy despacio— de que una mujer vieja puede ser tan atractiva como un hombre viejo; de que una mujer entrada en años y sexualmente activa no tiene nada de obsceno, y de que para las relaciones íntimas hay algo más importante que las apariencias. Estudios practicados en parejas de setenta años han comprobado que tres de cada cuatro llevan una vida sexualmente activa. Cuando lleguemos a descartar nuestra falsa suposición de que quienes pasan de la cuarentena, la cincuentena o la sesentena están sexualmente muertos, podremos todos esperar satisfacción sexual mientras vivamos. Entonces, dejarán de ser raras excepciones las Dinah Shore, Sybil Burton, Justice Douglas y los Charlie Chaplin. Disfrutaremos de otras personas porque las consideraremos seres humanos de características compatibles con las nuestras y no porque sean de una edad o de un tipo determinados.



Me han abierto muchísimo los ojos las vivencias de mujeres de treinta, cuarenta y más años que me han hablado de la libertad con que gozan de la compañía de hombres menores que ellas. En parte, me explican, como resultado de que los tabúes sociales han caducado; pero una vez que han aceptado la posibilidad, encuentran a muchos hombres con quienes son compatibles y que, por azar, son más jóvenes. Rosemary, de 44 años, le contó al grupo que ha salido con varios hombres menores que ella cuando menos por diez años de diferencia.

"Al principio —admitió— pensé que me hacían un favor muy grande, hasta que alguien me dijo que era un verdadero placer estar con una mujer madura que tenía algo en la cabeza. Naturalmente, he conocido a uno o dos que con probabilidad guardaban reminiscencias maternales, pero he podido aceptar eso y disfrutar de su compañía, pese a todo. Tal vez sea la manera en que los educan, pero he comprobado que los jóvenes se hallan más dispuestos a considerarme una persona que los maduros. Para ellos es importante compartir las ideas y las cosas. Han sido tantos los hombres ya vividos que me consideraban una simple ocasión de probar su masculinidad que he optado por evitarlos."

Durante este período, la persona divorciada puede madurar mucho y las clases de individuos que él o ella conozcan en la intimidad reflejarán esta maduración. Muchos hombres de edad mediana buscarán la compañía de mujeres más jóvenes, y no sólo por su atractivo

físico o para demostrarse a sí mismos que aún son jóvenes sino llevados por la necesidad de alternar con alguien cuya madurez emocional sea tan escasa como la de ellos. Si, por ejemplo, un hombre de cuarenta y cinco años apenas empieza a definirse de acuerdo con lo que siente y no motivado por los estándares o las obligaciones formales, podrá descubrir que su madurez emotiva es paralela a la de una muchacha de veintiún años que se haya liberado del poderoso sistema del "yo debía" y que por lo tanto tiene mayor conciencia de sus propios sentimientos. La posibilidad, desde luego, es que el hombre, con sus años de experiencia, sumados a esos veintiuno de edad emocional, alcance la madurez emotiva de la joven y aun la sobrepase. Sin embargo, no hay dos personas que maduren con la misma rapidez ni al mismo tiempo, aunque sean de la misma edad cronológica. En esta etapa de la experimentación no hay nada malo en el aparejamiento de dos individuos de distintas edades, pues no se trata de algo más que explorar la clase de persona en que usted se convierte sin sentir la necesidad de llegar a un compromiso permanente. Si la relación se vuelve permanente, que se vuelve, y va; de lo contrario terminará de un modo casual y usted habrá aprendido algo de la experiencia.

Para lograr una identidad independiente es de vital importancia saber qué clase de comportamiento sexual es el nuestro. Obviamente, la relación íntima con una persona, no necesariamente la que incluya el acto sexual, es el camino mejor para descubrirlo. No obstante, hay temporadas en que por el temor, las circunstancias o la elección no haya con quién expresar los sentimientos sexuales. En tales casos, no hay nada de malo en la masturbación. De hecho, la masturbación puede ser una manera saludable para que usted mejore sus oportunidades de trabar una buena relación con un representante del sexo contrario. En primer lugar, puede reducir las señales inconscientes de insatisfacción sexual que tal vez emita usted (bajo la apariencia de timidez o de extrema impaciencia) y que le impidan conocer a la clase de persona que busca. En segundo lugar, la masturbación es, para las mujeres, un medio excelente de descubrir qué les da mayor placer, información que pueden comunicar a su pareja para que la unión sexual sea más satisfactoria.



En su libro *Total Orgasm*, Jack Lee Rosenberg señala: "Si usted *quiere* sentirse culpable sexualmente, su actitud hacia la masturbación es la manera más popular de lograrlo; pero si ha terminado con el siglo dieciocho y no se interesa demasiado en la autoflagelación, vale la pena reparar en los aspectos más positivos... El informe Kinsey señaló una gran frecuencia de masturbación en la edad adulta, entre personas que también disfrutan de otras formas de actividad sexual. Kinsey insistió en que muchos adultos que no son inmaduros en ningún sentido realista se masturban y que es absurdo no reconocer el hecho. Hay estadísticas fidedignas que demuestran que las prácticas masturbatorias preceden, corren parejas y suceden a la actividad heterosexual en la vida humana, y que se repiten tanto en la infancia como en la vejez. Para muchas personas, es la única forma de desagüe sexual...

"Cuando no hay otros medios de satisfacción sexual, las ventajas de la masturbación son evidentes, pero hasta cuando sí los hay, la masturbación puede significar la diferencia entre las relaciones sexuales mediocres o insatisfactorias y una relación plena, completa y orgásmica..."

*Salir nuevamente*

Al adquirir mayor conciencia de la identidad individual propia y ajena, ponemos la primera piedra de una vida social con un círculo de relaciones más amplio de lo que usted haya podido imaginar alguna vez, e incluso más agradable. Cuando se comprende y respeta la propia individualidad y se hace lo mismo con la ajena, se empieza a prescindir de la necesidad opresora de alguien que apruebe o apoye. Esto significa con frecuencia un viraje radical respecto de la pasada relación marital. Edna, de cuarenta años, decía a este propósito:

"Una de las razones por las cuales me agrada salir con tantos hombres diferentes es que no siento la misma clase de dependencia de cuanto puedan pensar de mí que cuando estaba casada, pues vivía tan reprimida que una mirada dura de mi esposo bastaba para deshacerme. Sentía yo que si no me amaba constantemente algo malo *me* pasaba. Me ha llevado algún tiempo, pero ahora sé que soy una persona bastante buena, no importa lo que digan algunos. Y como tampoco me importa lo que piensen, estoy mucho más abierta a numerosas clases de personas, todas ellas distintas entre sí."

Al reanudar las relaciones con personas del sexo contrario, es importante reconocer la diferencia entre el trato amistoso por sí mismo y el trato dirigido a prolongar sentimientos que en realidad ya corresponden al pasado matrimonio. Las reminiscencias de estos sentimientos, si perduran en las nuevas relaciones, pueden mantenernos atrapados en modelos de conducta del pretérito. Mark, de 30 años, se consumía de amargura en contra de su esposa, que había huido del pasado matrimonio, de once años de duración. Dijo



sentirse rechazado y víctima del abandono de la mujer, y que durante dos años después del divorcio actuaba en la suposición de que todas las mujeres eran zorras: "Estaba dispuesto a vengarse de todas las mujeres de San Francisco por la afrenta que mi ex esposa me había hecho".

Un hombre de cabellos prematuramente canos que podía parecer alternativamente juvenil y mundano, Mark no tropezaba con ninguna dificultad para atraer a su lecho a toda clase de mujeres: "Solía acostarme con tres o cuatro mujeres distintas por semana. Con la mayor sangre fría. Imaginaba lo que deseaban que yo fuese y lo que querían escuchar de mí, y se lo decía. 'La amo locamente', y cosas por el estilo, para envolverlas. Llegué a tener tanta práctica, que siempre conocía sus puntos débiles, y de diez engañaba a nueve. A veces, las mujeres buscaban lo mismo que yo: se sorprendería usted de saber cuántas mujeres son así. Sin embargo, muchas de ellas querían algo permanente, y cuando me daba cuenta interrumpía sin demora la relación. Me divertía mucho chasquear a todas esas mujeres —tal vez por eso lo hice durante dos años—, pero durante los seis últimos meses el juego me aburrió. Después de un tiempo, todo es lo mismo, y ahora deseo algo mejor. Cuando, a la mañana siguiente de haber dormido con una no recuerdo ni siquiera su nombre, pienso que ya es tiempo de parar".

La experiencia de Mark, que tanto le hizo aprender sobre sí mismo, ilustra la diferencia entre la experimentación abierta con la propia identidad de persona sola y la destructiva repetición del pasado. Rechazado por su esposa, Mark le era hostil y se odiaba a sí mismo por haber fracasado. El sexo se convirtió en

el medio mecánico para tratar de castigarse a sí mismo y a su ex cónyuge y satisfacer su necesidad de sentirse deseado como macho. Lo cual era de esperarse, pues atraía a muchas mujeres que desempeñaban precisamente el papel de víctima que él encarnaba. Cada vez que se veía ligado a una mujer dispuesta a llevar la relación más adelante, retrocedía en seguida, para evitar ser herido de nueva cuenta. Afortunadamente para Mark, su tedio y descontento habían adquirido una intensidad tan vasta para cuando empezó a frecuentar el seminario, que estaba dispuesto a examinar las razones por las cuales se conducía de esa manera y a intentar otros caminos hacia una relación más satisfactoria.

Sin embargo, hasta cuando el pasado ya no predomina, muchos hombres y mujeres divorciados en edad madura tienen dificultades para reingresar en el mundo de la soltería. Saben que ya no son vírgenes ruborosas ni adolescentes azorados, pero la mayoría de ellos no tienen otros ángulos de referencia para volver a situarse. Gwenn, de 42 años, manifestó verse desgarrada entre los dioses derruidos y las imágenes primigenias:

"Comprendía cuán ridículo era ofenderse ante la sugerencia de que yo me interesaba en el sexo. Después de todo, no había concebido a mis tres hijos de manera inmaculada. Pero no conocía otra manera de manejar la situación. Los estándares de comportamiento son mucho más flexibles hoy que en mis tiempos de soltera, y al principio me confundía: cada situación se me planteaba como una alternativa fatal. Creía que si avanzaba un paso fuera de mi pedestal caería en el pozo de las divorciadas desesperadas."

Un divorcio creador construirá el sentido de seguridad que usted necesita para afirmar sus intereses en las nuevas situaciones sociales. Nina, de 47 años, nos contaba que en los primeros meses de su divorcio se había dejado envolver en algunas situaciones riesgosas que hubiera preferido eludir: "Al principio, me resultaba muy difícil rechazar a un hombre, del mismo modo en que jamás había podido decirle que no a mi marido. Hice un viaje de diez días al Caribe a bordo de un crucero, y cada vez que iba al comedor del barco se me acercaba algún moscardón. Y nunca pude negarme: ni a un trago, ni a una pieza de baile, ni a nada. Me sentía completamente vulnerable. Cuando empecé a reflexionar por qué atraía yo a esos tipos pensé que tal vez me portaba como una fracasada. Ahora estoy mucho más segura de lo que quiero. Posiblemente, ya no proyecto la misma imagen. Esto se debe, pienso, a que ahora puedo controlar la situación. Si un hombre me pide bailar con él, puedo bailar si quiero, sin preocuparme de lo que siga. Si quiero que la cosa termine allí, la termino. La mayoría de los hombres aceptan esto como parte del juego. En realidad, los hombres quieren que las mujeres impongamos los límites y que sean ellos quienes arrojen los dardos. Muchas divorciadas recientes no comprenden al principio el poder que esto les confiere. Yo no lo comprendía".



Algunos divorciados se permitieron coqueteos sin consecuencias o hasta relaciones extramaritales durante sus matrimonios, pero cuando el escudo protector del matrimonio se viene abajo la misma conducta adquiere matices nuevos y temibles. Como un hombre de cuarenta y cinco años dijo en uno de mis seminarios: "Cuando casado, me gustaba ser atento con las mujeres: nada más atento, ustedes compren-

derán. Simplemente les hacía cumplidos a propósito de sus peinados o vestidos, o bien entablaba una charla placentera. Ambos sabíamos que eso era todo; pero cuando me divorcié por primera vez, la cosa cambió. Sentí que cuando piropeaba a alguna mujer estaba pretendiéndola, y que debía seguir adelante y actuar. Era un sentimiento temible: ignoraba si podría quedar bien o no, ustedes me entienden. Al principio evité a las mujeres, hasta que una noche, en un baile, conocí a una que me interesó mucho y, qué diablos, decidí ser justo con ella, ser yo mismo. Si ella no me aceptaba en ese plan, pues no importaba. Me porté bien, y ella dijo que le agradaba mi honradez. Al dejarla en su casa, nos besamos varias veces, pero no le hice ninguna proposición de lobo. Desde entonces, hemos rebasado las fronteras, y nuestras relaciones sexuales son maravillosas; pero nunca lo habría descubierto si no me hubiera portado bien con ella al principio".

Paradójicamente, los mismos temores de las mujeres pueden producir el efecto contrario. Marie, de 41 años, estaba muy agraviada cuando casi todos los hombres que conocía le proponían ir a la cama desde la primera conversación. "Mi reacción inicial —nos confió— fue pensar que yo tenía algo que les hacía tomarme por una mujer fácil. Una amiga me dijo que todo ello probaba el único interés de los hombres: el sexo. Y, en verdad, muchos decían: "Me gustas demasiado. Vamos a mi casa a tomar una copa". Sin embargo, he llegado a pensar que ésta es la única manera en que algunos hombres pueden decir '¡hola!'. Están demasiado ansiosos de aventuras. Ahora, por lo tanto, no me siento ofendida ni arrugo la nariz automáticamente. Si el hombre me parece atractivo, puedo decirle más o menos lo siguiente: 'Gracias, pero espera un poco. Tú también me gustas, pero vas demasiado rápidamente para mi modo de ser. ¡Más despacio!" La mayor parte de los hombres aceptan esto, y hasta parecen aliviados. Entonces conversamos, y a veces empezamos la relación en un nivel muy distinto".



He conocido a muchos hombres que se portan agresivamente por un deseo no reconocido de ser rechazados. Roy, de 37 años, nos dijo que acostumbraba imponerse más que insinuarse a las mujeres, y que ellas lo rechazaban de una manera igualmente definitiva: "Una vez, en cierta fiesta, me dirigí a una mujer a la que no había visto nunca en mi vida, y le dije que con mucho gusto me acostaría con ella. 'Muy bien, ¿por qué no?', repuso ella, y me sentí tan humillado que no dije una palabra más".

La clave del problema de Roy residía en la repetición inapropiada de su conducta: ésta era la misma siempre, no importa cuántas veces lo rechazaran. Y *quería* ser rechazado, por creerse fracasado como consecuencia de su divorcio. Como la salida aquella de Groucho Marx, quien afirmaba que no querría nunca pertenecer a un club que lo admitiera entre sus miembros, Roy creía que nadie realmente valioso se iba a relacionar con una persona "indigna" como él, y que si lo aceptaba pues sería también indigno.

### *Deje de buscar y encontrará*

¿Dónde podré conocer hombres interesantes y buenos? ¿Dónde podré conocer mujeres interesantes y buenas? Estas son las preguntas más comunes que hacen algunos miembros de mis seminarios de adapta-

ción de divorciados. Igualmente común es la respuesta de otros, que distan de ser dechados de perfecciones físicas: "¿A qué se refiere usted con eso de conocer hombres (o mujeres)? Yo los encuentro en todas partes: en los museos, en el trabajo, en los ascensores". Aquí parece haber un triple conflicto: si los hombres quieren conocer mujeres y viceversa, y si algunos no tienen en absoluto problemas para ello, entonces no será por falta de oportunidad o por la edad avanzada o por falta de dinero ni por una moral puritana. Efectivamente, hay limitaciones prácticas que no pueden ignorarse, pero que tampoco deben originar la amargura. Como dijo una mujer: "Quiero amar y ser amada. Eso es lo más importante para mí; pero sé que no basta con desear una cosa para que se verifique. Mientras tanto, si no estoy enamorada, puedo actuar amorosamente. Puedo ser sinceramente calurosa y brindar amistad a todas clases de personas. Si hago esto de manera genuina, estoy segura de que alguien gentil captará mi mensaje".

Don, mi amigo cantinero, confirma lo que los estudiosos de la conducta humana han aprendido sobre la importancia del lenguaje corporal —ese código inconsciente que podemos emitir sin necesidad de palabras— para transmitir el mensaje: "Realmente me apenan algunas de las mujeres que veo en las fiestas o recepciones. Sé que anhelan conocer a un hombre, y sin embargo permanecen arrinconadas o mantienen una actitud tan defensiva que asustan en vez de atraer. Y los hombres son peores, si tal es posible. Si no se agrupan para discutir el juego de pelota, adoptan actitudes gangsteriles. ¡Qué vergüenza, qué vergüenza! . . ."

La solución al problema de conocer a una nueva persona dimana del mismo proceso de madurez per-



sonal que en un divorcio creador se inicia con la separación. Con la conciencia que usted adquiere de la identidad única de cada ser humano, inclusive la suya propia, y en el transcurso de continuar el desarrollo de sus propios intereses y capacidades, usted hallará personas compatibles, bajo condiciones que permitan la expresión de todo cuanto uno y otro puedan ofrecer, no tan sólo una ingeniosa conversación de cóctel o el trato sexual. He visto que los hombres y mujeres de mis seminarios que tienen más éxito para conocer a representantes agradables del sexo contrario, en realidad no los buscan. Proyectan un sentimiento de bienestar y de sincero amor hacia la gente, que atrae a otros. En mi opinión, hay tres razones que explican dicho éxito:

1. *Creen que cuando se ha dicho y hecho toda la identificación emotiva de hombres y mujeres pesa mucho más que las diferencias.* A veces, hago circular la siguiente lista de citas verdaderas y pido a los miembros del grupo que decidan cuáles han sido pronunciadas por mujeres y cuáles por hombres:

"Sentía como si me hubieran aplastado y necesitara aprender a ponerme en pie."

"Antes de cada cita me invadía el temor hasta el grado de que debía ir y venir muchas veces por el corredor del departamento. El sexo contrario simplemente me petrificaba de miedo."

"Siempre quise casarme, porque sentía que no contaba salvo como una persona casada."

"Antes de casarme el sexo opuesto me daba pavor, y creo que hoy también."

"Soy tan impaciente que nunca tengo suerte con los demás. Ellos también de algún modo deben sentir esto."

"En la mayoría de las nuevas relaciones me precipitaba, pero después retrocedía porque me ganaba el susto."

Los asistentes al seminario siempre manifiestan sorpresa al saber que todos los juicios anteriores provienen de hombres recién divorciados. Muchos hombres del grupo, que bien pueden albergar los mismos sentimientos, creen todavía que sus reacciones deben ser únicas para ellos, y muchas mujeres aceptan con dificultad que un hombre pueda sentir así. Sin embargo, el miedo y la ansiedad, mezclados con el deseo de establecer nuevas relaciones, son comunes a hombres y mujeres. Si no olvidamos esta similitud, podemos ayudarnos a romper los moldes artificiales, condicionados por la cultura, que inhiben la clase de cercanía buscada por ambos sexos.

2. *No pierden de vista el impulso hacia la madurez personal iniciado aun antes de su divorcio.* Obviamente, usted no juzgará atractivas a todas las personas que conozca ni establecerá con ellas un inmediato *rapport*. Pero, como un hombre dijo: "Si voy a una fiesta, hablo con cinco mujeres y sólo me rechazan cuatro, considero eso un éxito. Conozco a cinco personas más que cuando llegué a la reunión, y tengo la oportunidad de conocer a una más de cerca".

No se trata de que usted deba interrumpir su tránsito hacia la madurez personal y hacia su felicidad, pues ante sí verá un campo muy vasto de elecciones. El mejor ejemplo de esta determinación lo ha proporcionado Carolyn, una mujer de treinta años que ha florecido durante el curso de uno de mis seminarios: "Yo solía tener preparadas las comidas de mi marido precisamente a la hora en que nos sentábamos a la mesa. Hasta le enfriaba la sopa como a



él le gustaba. Cierta noche, llegó a casa para sentarse frente al televisor, le llevé la cena en una bandeja y le pedí que probara la sopa. El abrió la boca y yo, automáticamente, le metí una cucharada. A continuación, él abrió la boca otra vez. ¡Esperaba que le diera todo el plato cucharada tras cucharada! '¡Dios mío! —exclamé—. ¡Soy tu esposa, no tu mamá!' Aquél fue el final de mi matrimonio".

Para Carolyn, adoptar aquella medida fue definitiva por su misma dificultad. Posteriormente, nada le ha parecido tan retador: "Recuerdo la primera vez que asistí a una fiesta después de mi divorcio. Era un cóctel que mis amigos ofrecían a personas desconocidas para mí, y estuve a punto de aceptar la invitación. Puse toda clase de pretextos: el estacionamiento, tener que conducir de noche, las caras extrañas que vería, pero al fin y al cabo fui a la fiesta y me divertí mucho. Hasta conocí a un hombre agradable que me invitó a salir con él. Bueno, lo rechacé inmediatamente, pero al llegar a casa decidí que el hombre me gustaba y que aún no era tarde para arrepentirme de haberle dado una excusa demasiado débil para no salir con él. Al pensar que había tenido el valor de terminar con un matrimonio infeliz de diez años de duración, me pareció muy sencillo alternar con un hombre de mi agrado. Lo llamé por teléfono, salimos juntos y lo pasamos estupendamente. Ahora cada uno es muy importante para el otro.

"Toda aquella experiencia fue para mí una lección. Me resultaba difícil asistir a la fiesta, pero fui y me divertí. Eso me dio el valor para telefonear a Frank, y nuestra relación ha sido también un acierto. Al divorciarme, pensaba que quien había arrojado la sopa al suelo no era yo, pero sí era yo. No en un acceso

de locura, sino en el nacimiento de una *persona*, mis manos habían volcado aquella sopa. También es una persona la que fue a la fiesta y le dije a Frank lo que realmente sentía. Todo está conectado, y después del gesto decisivo las cosas se facilitan."

3. *Están conscientes de las limitaciones de los estereotipos sexuales y sociales.* Gene Marine, autor de un libro ingenioso y sumamente esclarecedor titulado *A Male Guide to Women's Liberation*, fue interpelado en una ocasión por un alumno de mis seminarios en el sentido de cuánto había cambiado su vida como consecuencia de lo aprendido sobre mí mismo durante la investigación y la redacción de su libro. La respuesta de Gene Marine ejemplifica la gran liberación y expansión que sobreviene cuando se rompe con las nociones estereotipadas de lo que son los hombres y las mujeres: "Es un proceso lento, pero en términos culturales me siento mucho más libre como persona ahora que he empezado a romper un molde en el que me hicieron entrar a viva fuerza. Todavía me gusta hacer el Humphrey Bogart —es difícil desterrar los viejos hábitos—, pero este papel no forma parte necesaria de mí mismo, y me río de él como antes no hubiera podido hacerlo. Mis relaciones con los hombres han mejorado notablemente. Ya no presumo ni rivalizo tanto con ellos, y por ello creo que puedo conocerlos más abiertamente así como interesarme en ellos como personas y aun aprender algo en su compañía.

"También mis relaciones con las mujeres, en tanto que personas, han mejorado mucho. No fingiré que no reacciono sexualmente frente a ellas o que no vuelvo la cabeza en la calle para admirar a una mujer atractiva; pero he descubierto nuevas maneras de trabar amistad con ellas. En el pasado tuve muchas amigas, pero siempre experimentaba, inevitablemente, una tensión interior de carácter sexual, ahora menos frecuente. Esto no es producto de un esfuerzo consciente, y aún no se ha evaporado del todo; mas cuando empecé a ver a las mujeres como personas, dicha tensión dejó de ser la fuerza dominante. Ahora puedo tomar con mayor seriedad otros aspectos de la mujer y responder a ellos más íntegramente.



"He conocido a gente muy interesante. Un truco aprendido cuando escribía mi libro se ha vuelto un hábito. Cuando voy a una fiesta y me presentan a una pareja —ya saben ustedes: él es Pancho Pantera y ella su esposa—, me dirijo a la esposa y le pregunto: '¿A qué se dedica *usted*?' Frecuentemente, ella se conmociona: jamás ha considerado la posibilidad de ser algo más que la esposa de Pancho Pantera. Sin embargo, de esta manera he conocido mujeres fascinadoras, que hacen toda clase de cosas interesantes. Si yo hubiera hecho esto cinco años atrás, se habría tratado de una forma de coquetear, lo cual revelaría claramente mis señales inconscientes. Ahora no coqueteo, y la respuesta de las esposas y sus maridos es diferente.

"Otra cosa buena es que mi vida sexual ha mejorado: es más libre y abierta y menos tradicional o esquemática. A veces vuelvo a las andadas, porque no pretendo estar completamente liberado de mi condicionamiento cultural; pero, en términos generales, el sexo es para mí mucho más emocionante que en el pasado."

4. *Consideran lo inesperado como una promesa y no como una amenaza.* Aunque son muchos los hombres y mujeres de mis seminarios que han expresado esta reacción de maneras diversas, recuerdo con mayor

claridad lo que Florence, de 47 años, me escribió seis meses después de terminado nuestro seminario: "Actualmente, veo cada día como una aventura y no como algo de lo que quisiera escapar. Cuando miro hacia atrás, creo que mi actitud hacia la vida cambió cuando decidí asistir a la vigésimoquinta reunión de mi colegio. Ya me aburría de llorar por la compasión desbordante que yo misma me inspiraba y, sin pensar en que podría conocer a un hombre en la reunión, resolví asistir a ella. Quería saber cómo les iba a mis viejos compañeros. Mis amigas me advirtieron que todos estarían ya gordos, viejos y achacosos, pero me dije: 'Muy bien, ¿es mejor la alternativa de quedarme llorando en mi casa?' Lo pasé maravillosamente. No todos andaban gordos y entorpecidos, al menos no la mayoría, y descubrí que muchos estaban divorciados. Conversé con algunos compañeros de clase a los que había perdido de vista, y los que viven cerca de mi casa se reunirán conmigo de vez en cuando. Uno de ellos, el que recordaba muy vagamente, se ha divorciado también, y salimos con mucha frecuencia desde entonces él y yo.

"¡Pensar que aquella invitación me cayó como llovida del cielo! Tiemblo sólo de pensar que pude no haberla aceptado. Eso me enseñó una lección que no olvidaré nunca: asistí a la reunión con la mente abierta. Estaba realmente interesada en ver a mis antiguos condiscípulos, y no tenía ideas preconcebidas sobre cómo serían. Algunos no me parecieron muy brillantes, pero muchas personas pueden disentír de mi opinión. No tenía por qué juzgarlos: sólo debía evitar comprometerme con ellos.

"Diga usted a los asistentes a sus seminarios que los acontecimientos inesperados pueden ser tanto buenos como malos, si se los mira desde un ángulo adecuado. Y dígales también que asistan o bien organicen una reunión de antiguos condiscípulos: puede resultar una verdadera revelación."



Naturalmente, lo que Florence considera una revelación es en realidad una conciencia nacida de la madurez personal que su divorcio desató. Su capacidad para considerar a la incertidumbre algo necesario para la emoción y también para la aventura procede de una confianza en todos los recursos internos que posee y que le permiten aceptar los desafíos del futuro. Estos recursos, lejos de ser nuevos, son los atributos desarrollados por Florence durante toda su vida, pero que sólo el divorcio creador hizo salir a la superficie y florecer.

El lapso transcurrido entre el día en que nacemos y el día en que morimos consta en gran parte de incertidumbre y de acontecimientos insospechados. Temer lo incierto es temer la vida misma. Un divorcio creador ofrece la oportunidad de terminar con semejantes temores y de comenzar a ver la incertidumbre como algo simultáneamente prometedor de alegrías y de penas. Saber que sólo nosotros somos responsables de la calidad de nuestras vidas, que tenemos recursos interiores capaces de afrontar los nuevos desafíos, que las nuevas situaciones nos plantean opciones y no finalidades, es la clase de conocimiento que puede disipar nuestro temor. La certeza y estabilidad que buscamos constantemente radica dentro de nosotros, no en el mundo exterior.



# VII. *Hay que ver a la persona en el niño*

### *¿Qué he hecho?*

No conozco aspecto del divorcio más angustioso y temible que el temor de los padres sobre la posible influencia destructiva de la separación en la personalidad de los niños. Los padres, temerosos de perjudicar a sus hijos, nunca saben qué hacer para disminuir el choque ocasionado por el divorcio. Como Sigmund Freud observó alguna vez, la profesión de progenitor es imposible, aún en las mejores circunstancias; el divorcio puede extender la verdad de este juicio hasta límites insoportables. Decir que es normal en los niños una reacción al divorcio traducida en actitudes desconocidas e insultantes, que en la mayoría de los casos esta conducta es transitoria y que el niño puede

aprovechar la experiencia tanto como sus progenitores, es decir la verdad; pero en los primeros meses de la separación esa verdad brinda muy escaso consuelo a los padres, cuyos hijos parecen derramar sal en las heridas ocasionadas por la disolución del lazo marital. Como decía la madre, recién separada, a propósito de que sus dos hijos, ambos en edad escolar: "¡Me están volviendo loca! Ahora que su padre no está en casa, no hay quien los maneje. Quieren irse a dormir cuando no deben, no comen, hacen berrinches y han olvidado cuanto les hemos enseñado sobre la limpieza. La mitad del tiempo la paso gritándoles y la otra mitad me preocupa lo que una madre regañona y un padre ausente pueden dañarlos en su desarrollo".

Como los padres divorciados tienen bastantes problemas reales que resolver, es vital para ellos deshacerse desde el principio de algunas nociones falsas concernientes a los niños y al impacto en ellos de la separación. Si los padres pueden penetrar en la gruesa capa de culpabilidad que nubla sus pensamientos, hallarán un buen número de preceptos de sentido común —cimentados por muchas investigaciones, los cuales muestran que los niños están mejor equipados de lo que piensan para capear la tormenta desatada por la ruptura conyugal.

1. *Los niños son elásticos.* Huelga decir que los niños están grandemente influidos por la calidad de su vida familiar y la relación con sus progenitores. Sin embargo, a excepción del abandono y del maltrato físico, los niños pueden sobrevivir cualquier crisis familiar sin recibir daño permanente —y pueden madurar como seres humanos en el proceso—, si experimentan alguna continuidad y lazos amorosos filiales. La mayoría de los padres divorciados, al romper el ambiente familiar de padre o madre en una misma casa, se sienten culpables de haber privado a sus hijos de esa continuidad; pero, en realidad, la seguridad que éstos necesitan depende de su percepción de un futuro asegurado. La intensidad con que el rompimiento del ambiente familiar sacuda la confianza del niño depende en gran parte de cómo haya sentido éste el cariño, la estimación y el cuidado de sus padres antes de la separación. Más todavía, cada niño, como cada individuo adulto, tiene su propia tendencia interna hacia la salud física y emotiva misma, que puede ser reforzada por los padres cuando se dan cuenta de lo que pasa.



No pretendo hacer de esta evaluación de la capacidad infantil para capear crisis tempestuosas una garantía paternalista, en el sentido de que todo cuanto hagan los progenitores será siempre atinado; pero sí deseo prevenir a los padres divorciados de esa clase de predicciones apocalípticas que les impiden reconocer sus competencias de quién de los dos, mamá o papá, educa mejor a Pepito.

2. *El impacto del divorcio en los niños es mucho menos grave que las consecuencias de mantenerse en un hogar no roto pero sí perturbado.* Aunque muchos padres convendrán abstractamente con esta verdad, su confianza vacila en las primeras semanas o en los primeros meses del divorcio, cuando ven a sus hijos tan alterados e infelices. La angustia del momento los ciega al grado de impedirles obrar en interés de su futuro bienestar. La doctora J. Louise Despert, psiquiatra infantil y autora del notable libro ***Children of Divorce***, ha observado que entre todos los niños con problemas

a los que ha tratado o sobre cuyos casos [illegible] resultado, ha habido desproporcionalmente menos hijos de padres divorciados que los crecidos en condiciones normales. Sus conclusiones son esperanzadoras para los muchos divorciados que ahora se preguntan si han hecho bien o mal: "No es el divorcio, sino la situación emocional hogareña, con o sin divorcio, el factor determinante en la adaptación del niño. Un niño está muy perturbado si la relación entre sus padres se halla muy perturbada . . . El divorcio (en estas circunstancias) no constituye, automáticamente, una experiencia destructiva. Incluso puede resultar higiénica y curativa, tanto para el niño como para usted. El divorcio no es la experiencia más perjudicial para el niño. Un matrimonio infeliz que no se divorcia puede ser mucho más dañino".

Cuanto más leo ahora sobre la vida de familia, tanto más creo que los padres no deberían preguntarse: "¿Afectará el divorcio a los niños?", sino: "¿Podrán los niños sobrevivir a la familia?" Tenemos escasa información respecto de los niños que crecen dentro de familias sin amor y sin fricciones, pero supuestamente "tranquilas". Sin embargo, sabemos la clase de heridas emocionales que un mal matrimonio puede infligir al niño, y apenas empezamos a captar las dimensiones del mal trato infantil en las familias estadounidenses.

3. *Con o sin divorcio, el proceso de crecer es a menudo tormentoso.* Esto parecería una perogrullada si no hubiera tantos hombres y mujeres prisioneros de la visión de túnel según la cual consideran todos los problemas de sus hijos como resultado directo o indirecto del divorcio. El divorcio puede, sí, intensificar las dificultades del desarrollo normal y sacar de quicio temporalmente al niño, pero estos problemas, básicamente, son inherentes al proceso del crecimiento. Los padres que tengan esto en cuenta estarán menos inclinados a sobreestimar cada crisis en la vida de sus niños.



4. *Un hogar con padre y madre no es la única estructura emocional necesaria para la felicidad y la salud del niño.* Nuevamente, esto parece una obviedad, pero he conocido a muchos divorciados, madres en particular, que se agotan en el intento de preservar con toda exactitud la misma clase de vida hogareña reinante con prioridad a la separación. Rhoda, de 37 años, había estado próxima al colapso nervioso con motivo de la tensión: "Estaba decidida —nos confió— a que la vida marchara como de costumbre, aunque debía ganarme el sustento. Me parecía que ya habíamos hecho sufrir demasiado a los niños para encima pedirles que cambiaran su estilo de vivir. Así que me mataba trabajando el día entero, pasaba todas las veladas con los niños y hacía la limpieza cuando ellos se habían acostado. No contaba yo con un solo momento de ocio; pero no creía justo privar de libertad a los chicos para pedirles ayuda en las faenas menudas ni tampoco mezquinarles las pequeñas alegrías de que gozaban cuando su padre y yo vivíamos juntos. En consecuencia, estaba siempre tan rendida e irritable, que no podía proporcionarles la clase de ayuda que necesitaban realmente. Estaba embebida en pequeñeces".

Muchos padres divorciados se sienten tan culpables de negar a sus hijos una *verdadera* familia, que olvidan cómo era *en verdad* esa familia, pero los niños sí la recuerdan. Como Kenny, de diez años, contestó a su madre cuando ella le comunicó la inminencia del di-

vorcio: "¿Quiere decir que papá y tú ya no vivirán peleándose?" Realmente, lo que la mayoría de los estadounidenses consideran que una "verdadera" familia no es la única estructura —ni, en opinión de muchos, la mejor— para el desarrollo infantil. Esto no representa un retraimiento de la familia en sí: sólo es admitir que la familia, tal y como la conocemos, puede resultar demasiado frágil para resistir las presiones de la vida moderna. Margaret Mead lo ha expresado así: "Lo que en opinión de gran parte de los estadounidenses es la familia norteamericana, se reduce a la familia suburbana de posguerra: totalmente aislada, de autonomía desesperante, incapaz de tolerar a los adolescentes en casa, y que por ello empuja a éstos al matrimonio con la mayor rapidez posible. Familias sin abuelos, sin primos, sin nadie..."

Afortunadamente para los padres divorciados, cambian las actitudes hacia la vida de familia y la paternidad o la maternidad. Si la mudanza no es rápida, por lo menos es profunda. Cada vez son más numerosos los hombres y mujeres que demuestran cuán felices y seguros pueden ser los hogares de un solo padre o una sola madre. Las madres solteras conservan a sus criaturas, y hasta los hombres y las mujeres que jamás han sido casados adoptan niños. Al mismo tiempo, aumentan los recursos para aligerar la carga que representa el cuidado de los pequeños, con lo cual acrecen las alegrías de padres o tutores: menudean tanto las guarderías de vecindad como los centros de escuela activa; aquí se adaptan los horarios de trabajo de la madre o el padre, y allá se vive en comuna. En las ciudades más grandes hay organizaciones de madres y padres solteros que se intercambian información y trabajan juntos en los problemas comunes. Cada nuevo



día nos trae más artículos periodísticos acerca de los padres que educan felizmente a sus hijos sin la participación de la madre, y acerca de madres para quienes las alegrías de criar a sus hijos no les impide desarrollar otros aspectos de su personalidad. Aunque todas estas nuevas maneras de convivir niños y adultos sean experimentales, su creciente popularidad promete un futuro de alternativas muy variadas para la familia tradicional de padre y madre.

5. *Los padres que cuidan de sí mismos serán los más indicados para cuidar de sus hijos.* Quienes emplean el proceso de luto subsiguiente al divorcio para llegar a un nuevo conocimiento de la clase de personas que son como mujeres y hombres independientes, podrán ver en sus hijos a personas también independientes, y sabrán tratar los problemas infantiles compasiva y objetivamente, sin sentirse ni agresivos ni rechazados ni culpables. Habituados a satisfacerse a sí mismos, estarán capacitados para encauzar a sus hijos sin manipularlos inconscientemente. Al contrario del padre divorciado que siente que cada céntimo gastado en su placer personal es un céntimo menos para sus hijos (o de la madre que se convierte en supermujer para expiar y compensar a sus hijos del "pecado" de haberse divorciado), los padres que han hecho del divorcio una experiencia creadora comprenden que sacrificar la madurez personal "por el bien de los niños" equivale a combarles la espalda bajo el peso de una culpabilidad intolerable. Esta carga inhibe la felicidad de todos aquellos a quienes se impone y ahoga toda relación abierta y honrada entre padres e hijos.

*Los niños también deben guardar luto*

Al principio de una separación o de un divorcio, la relación abierta y honrada entre padres e hijos parece imposible. En realidad, la mayoría de los primeros se pronuncian a favor de un tregua, pero armada. Para empezar, quieren la solución inmediata a una larga cadena de problemas inesperados. ¿Por qué, si el divorcio es preferible a la vida familiar destructiva, comienzan los niños a portarse mal? ¿Cómo pueden éstos adaptarse a una nueva existencia cuando sus padres se sienten tan incapacitados para la propia incorporación a dicha existencia? ¿Cuál es el equilibrio apropiado entre la expresión sincera de los sentimientos y las indiscreciones dañinas para esas orejitas intrusas que tanto pesan en los detalles de la disolución marital? ¿Qué puede mitigar el sentimiento de culpa que surge por haber negado a los hijos la estabilidad de una familia "normal"? ¿Dónde está la esperanza de continuidad entre madre e hijo, y entre padre e hijo, ahora que la unión se ha deshecho y el hogar dividido?

Las respuestas empiezan con la comprensión de que los hijos del divorcio atraviesan, en su propia y única manera, el mismo proceso de luto de sus padres. Si ustedes, como padres, pueden proporcionarles los beneficios curativos de dicho proceso, será porque han reconocido en ustedes mismos sentimientos de ansiedad, culpa, temor y enojo. Los padres creen a menudo que logran ocultar a sus niños sentimientos "desagradables", mas en realidad las antenas emotivas de los pequeños son mucho más sensibles que las de los adultos. Cualquier intento, por parte del padre de enmascarar los sentimientos verdaderos, hará que el niño capte las señales conflictivas —la verdad y la



máscara—, lo cual sólo aumentará su propia ansiedad. Hasta las criaturas de más tierna edad son sumamente sensibles al estado emocional de sus padres. En su obra *Intimacy: The Essence of Male and Female*, Shirley Luthman ha escrito lo siguiente:

> "Los niños pueden sortear toda clase de altas y bajas sin sufrir daños de larga duración, siempre y cuando sus padres afronten sus propios problemas y sentimientos y actúen consecuentemente. Durante las crisis extremas en una familia... el niño reaccionará, normalmente, co.. un desarrollo lento e inclusive con una regresión. Por ejemplo, volverá a gatear cuando ya sabía caminar. Sin embargo, pasada la crisis, reasumirá con rapidez su desarrollo, y a menudo progresará sorpresivamente. Lo que realmente obstaculizará su camino es el sentimiento reprimido y no resuelto de sus padres. Estos podrán creer que viven adecuadamente con sus emociones reprimidas; pero semejante represión les producirá una especie de tensión de bajo nivel a la cual se acostumbrará rápidamente la criatura... Esta percibe de manera constante dos mensajes simultáneos: calor y tensión. Como resultado, tendrá que repartir su energía entre su propio crecimiento y la tensión que recibe."

→ COMPLEJO ANTE HISTORIAS CERRADAS

Los padres que a través del divorcio creador han aprendido a expresar sus sentimientos a los niños sin sufrir conflictos, serán capaces de desempeñar una función paternal de carácter vital: ayudar a su progenie a exorcizar a los "demonios del divorcio", que habitan como bestias rampantes sus mentes infantiles. Este exorcismo es de primera importancia porque los niños, si bien atraviesan por las mismas etapas que los adultos en el proceso luctuoso (el choque de la separación; la negación, la erupción del furor, la hostilidad y la culpabilidad; la comprobación gradual de la nueva realidad y la renuncia final a la relación familiar del hogar habitado por padre y madre), no

pueden captar la verdad externa con la misma fuerza con que suelen experimentar sus fantasías interiores, monstruos que aparecen al conjuro del divorcio o de la separación.

El niño así "poseído" necesita padres capaces de apreciar estos sentimientos ocultos y, simultáneamente, de mostrarle que sus emociones, aunque son legítimas y aceptables como emociones, no explican toda la verdad del asunto.

Para apreciar en toda su magnitud el poder de estos demonios del divorcio, los padres necesitan comprender de qué manera perciben sus niños el mundo que los rodea, así como su posición en él. Al decir niños, me refiero a varones y niñas, desde su nacimiento hasta su adolescencia, y ésta bastante avanzada. La inmadurez de los niños, su falta de experiencia mundana y su dependencia emocional y física de los padres, los hace vulnerables a los sentimientos aterradores de abandono, resentimiento, hostilidad y furor, que irrumpen en su interior durante el divorcio o la separación de sus padres. Si el niño no recibe consuelo ni adquiere la confianza en que sabrá cuidar de sí mismo, los sentimientos, de proporciones masivas, se convertirán en realidades monstruosas. Se siente verdaderamente abandonado, y el abandono puede aterrarle. Súbitamente falta en casa uno de sus progenitores. Si la mitad de ese mundo estable puede desaparecer de modo tan fácil, ¿qué garantía hay de que la otra mitad no se esfume también? ¿Quién estará en el hogar el día de mañana, para protegerlo y cuidarlo? Según la lógica infantil, estos temores son verdaderos silogismos. En épocas semejantes, un niño que antes de la separación era muy autosuficiente puede asustarse muchísimo cuando se lo deja solo con la niñera



o se resistirá a salir en busca de sus compañeros de juegos por temor de que, al volver a casa, ya no esté en ella el restante progenitor.

Para contrarrestar sus temores de ser abandonado, el niño suele negar la realidad del divorcio de sus padres. Muchas veces esta reacción terapéutica negativa toma la forma de convertirlo en "el valiente niño de mamá" o en "el pequeño ayudante", y los padres suspiran aliviados al ver que sus hijos "toman las cosas tan bien". Deberían profundizar en esta "buena conducta".

La madre de un niño de once años estaba en principio muy satisfecha de que el chico fuese lo bastante maduro como para aceptar la explicación que ella le había dado del divorcio. Sin embargo, con el transcurso de los meses empezó a intrigarle la constante sonrisa del chiquillo. No podía captar ninguna señal exterior como reacción a la ausencia del marido, padre del muchacho, así que cuando los maestros le notificaron una baja notable en las actividades escolares del niño, ella lo llevó a consultar un sicólogo, el mismo que prestaba sus servicios en la escuela. Resultado de la consulta: el niño, pese a los repetidos comentarios de su madre sobre la realidad del divorcio, seguía creyendo que sus padres se reunirían el día menos pensado. Cuanto más tiempo duraba la separación, tanto mayor era el escape del muchacho al mundo de la fantasía para mantener su desesperada esperanza en la reconciliación y menor la energía que dedicaba a sus obligaciones escolares.

Para romper esta barrera, el padre debe estar alerta para detectar hasta las mínimas señales emitidas por su hijo. Si dichas señales se interpretan correctamente, pueden significar el comienzo de una relación filial

mejorada. En uno de mis seminarios, cierta dama nos comunicó la sospecha de que su hija de siete años sufría por el divorcio, pero que no era capaz de exponer su dolor a la luz del día. En una ocasión ambas hojeaban un periódico cuando vieron la fotografía de una madre con dos hijos, pero sin padre. "No me gusta esa foto", dijo la niña, y cubrió rápidamente el grupo con la mano. La madre, alerta al sentimiento que pudiera haber tras de ese desagrado, replicó: "Lo sé. Duele mucho no tener a papá en casa, ¿verdad?". Al instante, la niña rompió a llorar, y por primera vez madre e hija pudieron hablar de lo que realmente sentían. Este incidente inició una relación más abierta y estable entre ambas.

Cuando los padres logran ayudar a sus hijos a sacar los sentimientos a la superficie, deben estar preparados para entender la lógica de la mente infantil y actuar en consecuencia. La culpabilidad infantil, por ejemplo, es mucho más poderosa de lo que los padres creen, pues dimana de la creencia mágica del niño en su propia omnipotencia. A menudo los chicos son incapaces de distinguir entre el deseo y la realidad: para ellos los deseos son hechos. Parecería contradictorio afirmar que los niños son al mismo tiempo dependientes de los adultos por completo; pero es emocionalmente cierto, y también es cierto que los niños están firmemente persuadidos de su omnipotencia. No sé de ningún hijo del divorcio que no se haya sentido responsable de la ruptura conyugal de sus padres, aunque jamás haya expresado abiertamente dicha sensación. Si alguna vez un infante ha deseado la muerte o la ausencia de su padre o de su madre (¿y qué niño no lo ha hecho?), establece que el divorcio es consecuencia directa de su deseo. Esta conclusión es absurda para los adultos, pero perfectamente lógica para los niños.



La criatura de muy tierna edad no podrá nunca expresar con palabras su convicción; el niño o la niña, con frecuencia adjudicarán al divorcio a algún recuerdo de su mala conducta: "Si no me hubiera echado a llorar en el comedor, papá no se hubiera ido", o "Mama y papá rompen porque yo me porto mal en la escuela". Cuando los niños maduran, empiezan a dudar del poder mágico que realiza sus pensamientos; mas una crisis de divorcio puede reactivar esta infantil pero poderosa noción, hasta en los adolescentes. Los padres conscientes de esto pueden adoptar medidas para aliviar a sus hijos de su carga de ilusoria perversidad, asegurándoles que la ruptura marital ha sido decisión de dos adultos y no el producto de los pensamientos, sentimientos o acciones de sus hijos.

También el furor es un activo componente de la reacción infantil al divorcio de sus padres, furor fortalecido por su visión del mundo como un círculo que gira alrededor de sus propias necesidades. En realidad, ésta es la definición misma de la conducta infantil. Nada la contradice en la vida del bebé, y aún en la adolescencia cree el niño que sus padres existen únicamente para su beneficio, pues depende de ellos en cuanto a protección y cuidados se refiere. Es esencial que tanto padres como hijos afronten las expresiones de furor durante la separación marital, pues de lo contrario el furor puede arraigarse y crecer para volverse incontrolable, particulamente cuando el niño ve a su padre o a su madre reanudar una vida privada en la que figuran nuevos y estrechos lazos con un representante del sexo contrario.

A los padres que nunca aprendieron a manejar el

furor les resultará muy difícil interpretar las expresiones iracundas de sus hijos. Sharon, de 32 años y madre divorciada de Wendy, de 6, manifestó que su hija lloraba y lloraba ininterrumpidamente al sobrevivir la separación conyugal: "No cesaba de repetir: '¿No podemos hacer que vuelva papá? Has sido muy mala en alejarlo. ¡Te odio!', y cosas por el estilo. Simplemente, no sabía cómo tratarla. Cada vez que alguien me visitaba, interrumpía sin cesar, yendo y viniendo como un caballo de carrera; ya gateaba debajo de la mesa del comedor, ya brincaba en los muebles . . . , se conducía realmente mal. Ese preciso verano empezó a ir a la escuela, pero también allí causaba problemas. Los maestros me decían que hacía berrinches en el salón de clase y provocaba a los niños pequeños".

Tras de una breve pausa, Sharon prosiguió: "Traté de persuadirme de que aquello sólo era una fase, pero cuando dejó de ser pasajera, me asusté y acudí al consejero de la escuela, que prescribió una terapia de familia para Wendy y para mí. Gracias a Dios, eso fue lo mejor para las dos. Una de las cosas más importantes que aprendí de esa terapia fue cómo manejar el furor de Wendy. Ha desaparecido la tensión entre nosotras, pero al cabo de muchos sufrimientos. Descubrí que me horrorizaba el furor de Wendy. El furor me asustaba al grado de paralizarme. Primeramente mi madre y después Wendy usaban las explosiones de ira para obligarme a ceder a su voluntad. Cuando Wendy recurría al método de mi madre, me sentía morir. Primero me asustaba, después sentía remordimientos, y acababa pidiéndole perdón.

"Ahora las cosas son diferentes. En primer lugar, no siento que deba aclarar la situación inmediatamente. Hay cosas que una no puede aclarar. Pero puedo decirle que sé que está irritada y que si podemos haremos algo para contentarla. En realidad, no es que le diga muchas cosas sino que no me aparto de ella cuando está enojada. Yo solía sentir que el mundo entero descansaba en mi espalda y no permitía que nada marchara mal, o por lo menos no le hacía saber a nadie que yo no era perfecta. Ahora no me trastorna tanto que las cosas no marchen tal y como yo lo había planeado, y me permito un margen de error más amplio.

"Mi cambio de actitud ha operado una total diferencia en mi trato con Wendy. Ya no hay entre nosotras nada de aquella tensión. Les pondré un ejemplo. El mes pasado Wendy me dijo, sólo para contrariarme o alarmarme, que no quería ir al campamento de verano. Mi respuesta acostumbrada habría sido: '*Debes* ir, porque muchos niños simpáticos irán también y vas a divertirte mucho con ellos', y Wendy se habría enojado. Entonces yo me habría sentido culpable por haberla provocado, y se habría repetido la vieja historia. En cambio, le dije que yo sabía que le preocupaba ir al campamento porque no conocía a nadie, y ella empezó a expresar sus temores. Esta vez yo había escuchado su mensaje detrás de cuanto me decía, y comprendí que le asustaba la idea de alejarse de casa. Entonces respondí a ese su sentimiento, en vez de negarle, como antes, el derecho de abrigar sentimientos que me asustaban a mí. Fue un gran alivio para ella saber que yo la entendía, y entonces pude tranquilizarla respecto de muchas otras cosas que le preocupaban. Dicho sea de paso, fue al campamento veraniego y se divirtió mucho."

Cuando los padres establecen un clima favorable a la expresión libre de todos los sentimientos del niño

que el choque de la separación ha desencadenado, como son el furor, la desesperación, la culpabilidad, la ansiedad, el temor y el resentimiento, pueden descubrir fácilmente las necesidades infantiles que dan forma a esas fantasías. Estas necesidades pueden guiar a los padres y mostrarles cómo asegurarlos de que su amor por ellos es continuo, y también qué deben decirles sobre el divorcio. Muchos padres sienten que a los niños deben evitárseles los hechos que justifiquen un divorcio, y realmente no hay motivo para hacerles intervenir en embrollos tan complicados como la falta de identidad personal, etcétera. Sin embargo, quienes creen que por barrer la verdad bajo la alfombra engañan a sus hijos, se hacen tontos ellos mismos. Si usted no proporciona al niño una explicación basada en la verdad, él tejerá otra basada en sus temores y fantasías, fábula mucho más terrible y pavorosa que el hecho real. Los niños tienen derecho a una explicación. No a discursos largos y apologéticos, claro está, sino a una explicación honrada y apropiada a la edad y al entendimiento del niño.

Paradójicamente, es este período de mayor tumulto familiar, en el que los padres se sienten más vulnerables e incapacitados, el que proporciona la oportunidad de cimentar la futura salud y la estabilidad emotiva de la familia. Los niños que nunca demuestran sus sentimientos, los que parecen dechados de adaptación y buena conducta, son precisamente los que pueden tener cicatrices emocionales permanentes. Esta es la época favorable para que los hijos de usted reconozcan sus sentimientos más profundos sin temor de la censura y para que ustedes les hagan saber la crisis por la que atraviesan. Entonces, los hijos de usted completarán el proceso de duelo aprendiendo a "soltar"



la antigua relación familiar, seguros en el conocimiento de que aunque sus vidas hayan cambiado mantendrán una relación continua y estable con ambos progenitores, aunque éstos habiten ya en casas separadas.

*Los niños, niños son...*

Hay ciertas reacciones del niño al divorcio que parecen ligadas a etapas específicas de su desarrollo. Si usted está al corriente de ellas podrá lidiar más eficazmente con la conducta infantil y distinguir las "crisis" del desarrollo normales, pero intensificadas, de las regresiones más serias.*

TP DEBE CONSIDERARLO EN LA TECNICA QUE APLIQUE

*Infancia.* Cuando el divorcio se verifica durante la preñez de la madre o mientras el niño es todavía un bebé, la criatura será afectada por cualquier pena o depresión experimentada por la madre, a menos que ésta sea capaz de prodigarle los cuidados que necesita. Su reacción puede consistir en un cambio de sus hábitos alimenticios, de reposo o de eliminación. Es importante que la madre no ahogue a su hijo con el amor y las atenciones que antes dispensaba al marido. Si sus cuidados maternales son demasiado indulgentes, el niño podrá acostumbrarse al exceso de mimos; si la madre es demasiado dominante, su hijo nunca podrá afirmarse como adulto. A fin de proporcionar el equilibrio de cuidados y autonomía al bebé, la madre debe buscarse una vida propia, para obtener de ella las compensaciones que un bebé no puede darle.

*Edad preescolar.* Un niño en edad preescolar cuyos

* Debo agradecer la estructura del análisis siguiente a la Dra. E. H. Klatskin, por su excelente artículo *Factores de desarrollo* que figura en *Children of Separation and Divorce.*

padres se divorcian ha conocido habitualmente la presencia de ambos, padre y madre. Con la separación, debe adaptarse a una pérdida verdadera y también a un cambio en su vida rutinaria. Una respuesta común a los niños de esta edad es un regreso temporal a los modos de conducta ya superados, como son, por ejemplo, el empleo torpe de cucharas y platos, la pérdida de apetito, mojar la cama cuando antes ya no lo hacían y el retorno a los berrinches ya superados y a las viejas pesadillas. Los padres deben evitar los reproches por esta regresión: este proceder de los infantes exterioriza la ansiedad, los temores y el furor que no pueden manifestar con palabras. Así atraviesa el niño un período luctuoso; tal es su manera de retroceder dos pasos antes de avanzar tres o más. Cuando el divorcio sobreviene más tarde, durante la época en que el niño o la niña irán pronto a la escuela, si han empezado a trabar relaciones muy estrechas con el progenitor del sexo contrario se pueden sentir responsables, culpables, si el otro se marcha del hogar. En la mente del niño esta desaparición equivale a una prueba terrorífica de que su deseo se ha realizado. Por esta razón, los psicólogos consideran importante que el niño vea al progenitor ausente con intervalos frecuentes en este período, aunque sólo sea por algunos momentos, a fin de desterrar sus temores de que "ha deseado la muerte del padre o la madre".

Muchos padres se conmocionan tanto después de tales visitas del ex cónyuge que prefieren su ausencia definitiva, para que el niño pueda adaptarse a su nueva vida sin que su dolor sea constantemente avivado. Sin embargo, la doctora E. H. Klatskin ha comprobado lo siguiente: "... A la larga, los resultados de ayudar (al niño) a aceptar tanto la realidad de la ausencia del otro progenitor como la relación continuada con éste es más positiva que las desventajas derivadas de una conmoción temporal". La doctora Klatskin subraya el paralelo entre los hijos del divorcio y los niños hospitalizados que, si bien experimentan emociones violentas después de una visita del padre o la madre, se recuperan emocionalmente con mucha mayor rapidez que esos niños a quienes sus padres no visitan en el hospital.



*Edad escolar y preadolescencia.* Mientras el niño se va adentrando en el mundo y recibe la influencia de sus maestros y de otros niños de su edad, empieza a formar sus propias percepciones de la vida. Si el divorcio sucede durante este período, el niño estará consciente de la existencia de los problemas emotivos entre sus padres que han precedido a la separación. Necesita de ellos una explicación conveniente para aclararle el torbellino que correctamente ha percibido. Las mismas preguntas de los niños servirán a sus padres de guía. Pasados los cinco años de vida, los niños tienen muchas dudas, aunque no lo manifiesten. Connie, una madre de treinta y seis años, dijo en uno de mis seminarios que antes de marcharse su marido del hogar ambos se sentaron con sus dos hijas y durante tres horas intentaron explicarles lo que iba a pasar, que los dos seguirían queriéndolas y que el divorcio no tenía ninguna relación con nada que hubiera hecho ninguna de las niñas.

"¡Fue terrible! —exclamó Connie—. Yo lloré, John también, y lo mismo hizo Susan, de cuatro años. En cambio, Mary, la de siete, jugaba con su muñeca y hacía girar las ruedas de una carretilla. Parecía totalmente ajena a cuanto John y yo decíamos. Por la noche, cuando la metía yo en cama, le pregunté cómo

se sentía y rompió a llorar. Entonces vino la explicación verdadera. '¿Por qué corriste a papá?', me preguntó, y le dije que su papá y yo habíamos decidido que él se fuera. Creo que entonces se sintió mejor. Volvió a repetir la misma pregunta frecuentemente, durante las semanas siguientes, hasta que cesó de hacerlo. De todos modos, cada dos semanas o algo así digo a las niñas que sé cuánto echan de menos a su padre. No contestan gran cosa, pero agradecen, pienso, mi interés en sus sentimientos."

La escuela es uno de los lugares en que un niño de esta edad suele expresar su ansiedad y sus temores. No es raro, en los mejores estudiantes, que obtengan calificaciones bajas durante el impacto inicial del divorcio de sus padres. Tal disminución de su rendimiento escolar puede reflejar la ansiedad del niño ante la relación interrumpida de sus progenitores, o bien su deseo de "castigarse" por haber "causado" el divorcio. Esto también puede originarse en una compulsión no reconocida de "andar parejas" con sus padres por haberse divorciado: el niño se niega a "actuar". No realiza aquellas funciones que son importantes para sus padres, para "desquitarse". Algunas veces el niño cree que si se conduce mal logrará la reconciliación de sus padres. Su mal comportamiento en la escuela puede significar un: "Causo tantos problemas porque ustedes se han separado. Si vuelven a vivir juntos, dejaré de alborotar".

Las esperanzas de los niños en una reconciliación de sus progenitores es otra razón más para que éstos hagan del tira y afloja de su ruptura conyugal un convenio lo más honesto posible. Unas relaciones excesivamente amistosas entre ambas partes pueden resultar tan devastadoras para los niños como una hostilidad abierta. Connie admitió que durante las primeras semanas de la separación John iba a menudo a comer con ella y las niñas: "Al principio pensé que sería bueno para ellas ver que su padre y yo seguíamos siendo amigos, pero después descubrí que ambas nos creían dispuestos a la reconciliación. Quizá parte de mí la deseaba, de modo que decidí poner fin a la situación. Era demasiado dolorosa para todos. Ahora ven ellas solas a su padre, y todo ha mejorado".



Un niño mayor, que empieza a separarse de los puntos de vista de sus padres, es particularmente sensitivo a la hipocresía paterna o materna. Si detecta insinceridad en la relación marital de sus padres a menudo pensará que éstos también son insinceros en otras cosas. Es el período en que inicia estrechas relaciones con otros niños de su edad. Mientras que en el pasado el hijo del divorcio era relegado al ostracismo por sus compañeros, pues su situación social se consideraba extraña, la proporción en escenas de los divorcios, al añadir año tras año un millón de niños a la legión de los "extraños", hace que en la mayoría de los casos el hijo de divorciados encuentre alguna comprensión y ayuda de sus amigos. Si los padres quieren estar abiertos para dialogar con sus hijos, deberán ser en su trato filial lo más honrados posible.

*Adolescencia.* Hasta en las familias de padres no divorciados los adolescentes pueden poner a prueba los límites de la paciencia y la comprensión paternales. En lucha con el cambio corporal interno y la necesidad de moldear una identidad adulta, el adolescente tiene actitudes ambivalentes respecto de su padre y su madre, las mismas que se manifiestan en su conducta. Con cierto grado de experiencia personal, pero aún dependiente de sus padres, el adolescente se mues-

tra como un ser extraordinariamente maduro en un aspecto y muy infantil en otro. La doctora Klatskin ha logrado descubrir, en los padres divorciados, una tendencia a estimular, consciente o inconscientemente, alguno de los dos modos opuestos de conducta arriba señalados, lo cual es el mayor peligro para el desarrollo saludable del adolescente. Confiar en él como en el "hombre" o la "mujer" de la casa o bien dispensar a un adolescente del sexo contrario un trato de absoluta igualdad es tan perjudicial para él como ignorar la disciplina y no estimular su conducta independiente por temor de perder su amor y . . . su presencia.

Los adolescentes necesitan de los padres como padres, no en calidad de amigos o novios, a fin de que les señalen límites razonables a sus impulsos, los protejan del temor ocasionado por dichos impulsos y les demuestren que aún los quieren. La madre de una quinceañera nos comunicó que, después de la separación, su hija pareció transformarse, de la noche a la mañana, de una criatura dócil y contenta en una pequeña furia. "En ocasiones —nos explicaba la madre—, no llegaba en toda la noche. Pensé que si me portaba severamente ella huiría de casa, pero después de una discusión violenta, establecí mi ley. Para mi extrañeza, pareció cambiar un poco." No había nada de raro en esta conducta. La chica ponía a prueba el afecto de su madre, lo mismo que ésta le demostró al mantenerse firme Lo que la madre había considerado libertad la hija interpretó como falta de interés.

Para los adolescentes, un nuevo matrimonio de sus padres o la reanudación en serio de sus entrevistas pueden ser más inquietantes que el divorcio mismo, pues el púber puede por lo común apreciar en el matrimonio de sus padres y comprender la explicación



que éstos le dan del divorció. El o ella puede ser menos hábil para manejar los celos sexuales y competitivos, motivados por la presencia de un padrastro, una madrastra o el "amigo" y la "amiga" íntimos de su madre o de su padre. A los niños les resulta difícil aceptar que sus padres son personas y que esos "viejos" necesitan y desean afecto y amor de un representante del sexo contrario, en una relación que excluya a los niños. Las atenciones o el amor que usted prodigue en una relación heterosexual serán interpretados por su hijo imberbe como una merma de amor filial, y lo mismo hará su hija, si es muchacha. El o ella pueden expresar su enojo y ansiedad mediante la resistencia a la disciplina, la delincuencia, la haraganería en la escuela, o bien ignorándolos a usted y a sus amigos.

La comunicación abierta basada en los sentimientos puede reducir al mínimo estas y otras reacciones de sus hijos y asegurarle que serán pasajeras. Sin embargo, y a la larga, uno de los recursos más útiles de un padre o de una madre es el recuerdo de su propia pubescencia. Al recordar las intensas ambigüedades de nuestra propia mocedad, podremos entender mejor, si no perdonar, todas las manifestaciones rebeldes de nuestros jóvenes hijos. La angustia, la vulnerabilidad y también la inseguridad corren parejas con el proceso de crecer, hayamos o no vivido en un hogar de divorciados. La remembranza de las penas crecientes que usted mismo experimentó para separarse de sus padres, puede ayudarle a interpretar más adecuadamente los dilemas de sus hijos.

*...Pero los niños también son gente*

Si bien es útil saber que determinadas reacciones son típicas en los niños de cierta edad, usted iniciará la relación más plena y satisfactoria con sus hijos cuando empiece a considerarlos, aparte de unidos a usted por lazos consanguíneos, personas independientes. En los matrimonios próximos a la disolución, los padres se hallan tan embebidos en sus propios problemas que no tienen tiempo ni energía para observar (y escuchar) a sus hijos. Y sin embargo, dentro de cada uno de nuestros hijos e hijas hay una persona que lucha por emerger y ser reconocida. De la experiencia compartida del luto que se guarda por la muerte de la relación marital en el divorcio creador puede resultar una estrecha relación entre dos personas, basada en la aceptación mutua de lo que cada cual es y no de lo que "debería" ser.

LEALTAD Y ENDOSE DE FACTURA

Ver a nuestros hijos como personas y no como extensiones de nuestra individualidad y de nuestras necesidades no es tarea fácil, por supuesto, porque, genéticamente considerados, nuestros hijos *son* extensiones de nuestra individualidad. Y, no obstante, transgredimos de manera ininterrumpida la frontera invisible entre ellos y nosotros y nos aprovechamos del lazo biológico en detrimento de su individualidad.

En su libro *Intimacy: The Essence of Male and Female*, Shirley Luthman escribe lo siguiente: "Creo que lo que realmente se hereda constituye muy poco. Sería la excepción y no la regla que un hijo fuera semejante a sus padres en cuanto a su personalidad si no existiera la intrusión paternal". El catálogo que la señora Luthman añade para justificar su penetrante observación, es una prueba de la intrusión inconsciente de los padres en la vida interna de sus hijos, y señala desde lo aparentemente trivial hasta lo más profundo:



- Se toman libertades físicas con los niños: los levantan en brazos de pronto, les toman la mano, los desplazan arbitrariamente de un sitio a otro o bien los retienen contra su voluntad.
- Piensan que una criatura de tierna edad ignora sus propios pensamientos o emociones.
- Los interrumpen en sus actividades sin la menor disculpa o explicación.
- No paran mientes en los sentimientos de un niño cuando adoptan decisiones que le afectan.
- Imponen a la fuerza estereotipos masculinos y femeninos en la conducta del pequeño
- Intentan controlar los sentimientos de los niños al tachar a aquéllos de "buenos", "malos", "convenientes" o "inconvenientes".

Claramente todo niño —desde su nacimiento hasta la edad núbil— necesita la ayuda de sus padres, para que limiten sus actos hasta donde puedan infringir los ajenos; mas tiene la misma importancia la necesidad del niño de hacer sus propias elecciones sobre la base de quién es y qué siente. Negar a un niño el respeto debido a su dignidad es en realidad espetarle: "No eres bueno porque no eres como yo, o porque no quieres hacer lo que te mando". Permitir que el niño sea él mismo no significa la abdicación de la responsabilidad paternal. Como la señora Luthman observa, "(un niño) puede modificar su conducta de buen grado si usted, como progenitor o progenitora suyo, le reconoce el derecho a sentir de modo diferente al de usted sin por ello disminuir su autoestimación... Puede obrar de conformidad con sus sentimientos y

sentirse libre para expresarlos, sabedor de que a veces lo tratarán con energía, pero nunca lo rebajarán ni mermarán su estimación del yo... Llega felizmente a la edad adulta quien tiene la seguridad de saber que su individualidad merece aprobación. Puede sobrevivir y obtener cuanto necesite sin vergüenza, hipocresía, manipulaciones ni distorsiones. Ese conocimiento es la base para que un individuo se sienta una persona completa y autónoma".

*Juegos en que nadie gana*

Aunque el padre y el hijo no sean enemigos naturales, cuando ninguno de ellos tiene una imagen definida del otro (o de sí mismo) como una persona separada y autónoma, pueden volverse enemigos inconscientemente, ya que cada uno disminuye la estimación del yo del otro. Una crisis motivada por el divorcio puede intensificar estos juegos mutuamente destructivos: el padre contra el hijo, el hijo contra el padre, éste contra su ex cónyuge, el ex cónyuge contra él a través del hijo, y así en adelante. Esto pasa precisamente porque todos los interesados dependen con exceso unos de otros para la estabilidad emocional.

Cuando el divorcio destruye la rutina cotidiana que alguna vez les proporcionara estabilidad emocional, tanto los padres como los hijos —si son incapaces de encontrar la seguridad compartiendo abiertamente sus sentimientos— pueden caer en algún juego destructivo en su deseo de restablecer el control y la permanencia perdidos.

LUCHA DE PODER

Uno de los juegos más comunes entre padres e hijos es el que podría llamarse "la gallina ciega". En este juego, la madre o el padre, cualquiera de ambos que



tenga los ojos vendados, intenta satisfacer su necesidad de amor y compañía de adultos "pescando" a sus hijos. Una cosa es que el niño asuma algunas de las funciones domésticas que la madre o el padre faltante desempeñara antes de la separación, y otra muy distinta exigirle al niño las satisfacciones que sólo una persona adulta puede proporcionar. Las madres que dicen a sus hijos varones: "Ahora que papá no está en la casa tú eres el hombre", o los padres que coquetean con sus hijas quinceañeras obsequiándoles flores y llevándolas a restaurantes caros, al teatro y demás, colocan a sus hijos en una situación intolerable: ¿son niños o adultos?, ¿muchachos y muchachas o enamorados?, ¿deben cuidar de los padres o viceversa?

El trato de igualdad absoluta surge también de necesidades insatisfechas. Repentinamente papá trata de perder diez kilos de peso, se deja crecer el pelo, se viste como si tuviera quince años menos y habla en la jerga juvenil a su hijo. La madre se pone una minifalda, le pide a su hija que la considere como si fuera su hermana mayor, compite con ella por atraer la atención de los amiguitos e insiste en contarle detalles de su vida social íntima. Esto, lejos de parecerse a la comunidad de intereses entre madre e hija, no es sino el intento de la madre de recapturar algo de su pasada juventud. Como se quejó en cierta ocasión una quinceañera: "Si de amigas se trata, deben ser de mi edad y puedo encontrarlas dondequiera. Amigas sobran, pero sólo tengo una madre, que de pronto se ha convertido en adolescente".

*Nada es demasiado bueno para mi chico.* Es otra derivación directa de los sentimientos de culpabilidad no superados por la madre o el padre. Este tipo de personas ahoga a sus hijos en el exceso de mimos y

cuidados para sofocar sus sentimientos de haberlos dañado terriblemente con el divorcio. El padre endeudado hasta la coronilla que proporciona un nuevo automóvil a su hijo diciendo "se lo debo", juega lo mismo que la madre que usa un abrigo gastado en invierno para comprarle a su hija un vestido más. La regla de este juego es la indulgencia a los caprichos infantiles, y resulta de una convicción no reconocida de que el hijo ha perdido el respeto por el padre, con lo cual se perpetúa la conducta infantil de los "culpables".

*¡Pobrecito o pobrecita de mí!* Es un juego que comienza cuando el padre o la madre, incapaz de aceptar la responsabilidad de regir su propia vida, usa el disfraz de la sinceridad para conseguir la piedad o el apoyo de sus hijos. Un "gracias a Dios estás conmigo, no podría sobrevivir sin ti" podrá ser elogioso, pero implica depositar una carga muy pesada en la espalda de un niño o una niña, que no sabe cómo responder. Los padres no deberían temer a la admisión de vulnerabilidad o incertidumbre frente a su progenie —¡líbranos, Señor de los superpadres y las supermadres!—, mas demostrar que estamos tan desvalidos que no podemos ya desempeñar nuestro papel de progenitores es desmoralizador para los chicos y para la estimación de nuestro yo.

Cuando el padre o la madre siguen involucrados emotivamente en el pasado matrimonio pueden inventar una variedad infinita de combinaciones, todas ellas correspondientes al juego de "policías y ladrones". Cuando la policía es la madre, oculta su "¡antes pasarás por mi cadáver que llevarte a los niños!" con las más sutiles y complicadas máscaras. Los hijos son el instrumento de su venganza conyugal, y bajo el pre-



texto de proteger los intereses de aquéllos hace de los derechos de custodia y de visitar a los niños toda una intriga policíaca. Al negar al padre sus derechos de visitar o llevar de paseo a los chicos, la policía sólo busca atormentar al ladrón. La frase "¡antes pasarás sobre mi cadáver que llevarte a los niños!" implica, en los casos menos dañinos, notificar al padre que un detalle de última hora no le permitirá llevárselos de vacaciones, o el repentino descubrimiento de una "enfermedad" que impedirá a los niños visitar a su padre. También hay, por supuesto, quienes desempeñan a las mil maravillas su papel de "ladrones". El ladrón, por ejemplo el padre, puede traer a los niños demasiado tarde a casa, o bien no recogerlos aunque sepa que su ex esposa había planeado alguna actividad que no incluía la presencia de los niños. Cuando ambos padres se quitan los guantes, la policía puede trasladarse a otra ciudad (incluso a otro país) a fin de que el ladrón no vea más a los chicos, y hasta se recurre a las batallas legales para que al "ladrón", sea éste el padre o la madre, se lo declare incapacitado para obtener la custodia de sus hijos.

Otra variante del juego de "policías y ladrones" son los comentarios "casuales" que el padre o la madre de los chicos, en su papel de policía, hacen para rebajar al ex cónyuge ante sus hijos.

CONFLICTOS DE LOS PADRES NO RESUELTOS PUESTOS EN LOS HIJOS. LOS HIJOS EN LA CC PUEDEN MANIPULAR "APRENDEN"

*¿Papá? ¿Te refieres a ese infame?* Es uno de estos comentarios casuales. La policía trata de convencerse de que "es mejor hablarles a los niños con franqueza, pero las criaturas, desesperadas porque aman a su padre y a su madre por igual pero se ven obligadas a "preferir" a uno de los dos, son como pelotas de ping-pong. Y a medida que el juego se prolonga, crecen su ansiedad, desvalimiento y confusión.

POSTURA DEL PADRE ANTE LA "CELOTIPIA"

*Espías.* No podía faltar, hablando de policías y ladrones, el juego de los espías. A veces, el espía se limita a mostrar una curiosidad cortés: "¿Te has divertido con tu papá este fin de semana? ¿Has conocido a sus nuevas amistades?", y se avanza en el juego hasta enviar a los niños con misiones especiales, aparentemente aprovechando sus visitas al "enemigo": "Aquí está el cheque de la pensión alimenticia. Entrégaselo a tu madre, y dile que puede disfrutarlo, pues yo me quedo sin nada". O bien, cuando se prepara la ofensiva total: "Dile a tu padre mañana que lo veas que si no paga a tiempo la pensión alimenticia, será la última vez que lo visitas".

Para defenderse de semejantes asaltos paternales los niños inventan sus propios juegos con objeto de restablecer algo semejante a la seguridad, y todos estos juegos terminan enarbolando la bandera blanca. Como sienten que sus padres los emplean para ganar la guerra, más que para darles un trato justo, maquinan sus diversos métodos de obtener seguridad, como Pulgarcito arrojaba en el bosque las piedrecillas que le señalaban el regreso a su casa. Tras de todos estos juegos infantiles hay una súplica implícita: "Quiero demostrarte cómo me siento para que dejes de hacer todas esas cosas que me asustan y acongojan. Demuéstrame tú que tengo razón y que me quieres".

Atrapados en su propia desesperación, los padres divorciados a menudo incluyen a sus hijos en sus juegos sin darse cuenta. Sólo pueden ver en la criatura a la mansa oveja convertida súbitamente en un monstruo. Y, también inconscientemente, se dejan manipular. Su juego más eficaz es el de ponerle la cola al burro. El niño que ha observado la satisfacción de su madre cuando la casa está muy limpia, la transformará en una pocilga. Una niña sabedora de la preocupación de su padre por "el qué dirán", gritará a voz en cuello en la más pequeña discusión, a fin de que la oigan los vecinos. Un chico se dejará crecer el pelo y andará descalzo para molestar a su padre conservador, y así por el estilo. Los detalles del juego difieren según los métodos de lidiar con los padres adquiridos por los niños durante la vida en común de los ex cónyuges, y éstos "pierden" en cuanto les prestan atención.



*Papá dijo que sí.* Otro jugueteo favorito de los niños es poner cara inocente y decirle al padre o a la madre que vive con ellos: "¡Pero mi papá (o mamá) me dijo que sí!" Como los hijos del divorcio, por regla general, ven sólo a uno de sus progenitores por vez, elaboran variantes infinitas del toma y daca jugado durante el matrimonio de los ex cónyuges. Quienes obran así sienten que sus padres no los quieren, y por ello buscan desesperadamente alguna señal exterior: un regalo, un trato especial o una modificación del reglamento, que les proporcione seguridad. Son aficionados a manipular a sus padres para obtener lo que desean: "Ya no quiero vivir contigo porque no me dejas acostarme tarde, como mi papá". Obviamente, el niño que juega a "Mi papá me dijo que sí", tiene mayores posibilidades de triunfo cuando el padre, por su parte, juega a "nada es demasiado bueno para mis chicos".

Los juegos de los niños, como los de los padres, se derivan de la necesidad emotiva de sobrevivir, aunque los hijos —a diferencia de sus progenitores— experimentan el temor adicional de que tal vez no puedan sobrevivir físicamente. Cuando juegan de la manera descripta significa que su confianza básica en la capacidad de sus padres de amarlos y cuidarlos ha mer-

mado, y que sólo pueden conseguir el amor y el cuidado que desean por medio de manipulaciones. En ausencia de unas relaciones familiares estables, basadas en los sentimientos compartidos, los niños anhelan el retorno al pasado, pues bien que mal sus padres vivían juntos y aquéllos sabían qué esperar, aunque sus ilusiones fueran a menudo muy pobremente satisfechas. Es esta nostalgia lo que se expresa en una conducta "insoportable". La nostalgia —y la conducta— disminuirán cuando los padres empiecen a irradiar competencia y seguridad en sus nuevas vidas. En un divorcio creador podrán presentarse algunos de los juegos mencionados, pero como efectos laterales y no como atracciones de figuras estelares. En tanto que los padres adquieran conciencia de sus propios sentimientos y de las necesidades reales de sus hijos, las manipulaciones y los malabarismos irán cediendo lugar a la comunicación abierta y sincera.

*Los niños y los ajustes legales*

Los bufetes jurídicos y los tribunales de divorcio son en EE. UU. los tradicionales campos de batalla donde muchos padres amargados y divorciados en proceso se intercambian asaltos emocionales, con lo cual acaban por herir a sus hijos. En el ardor de sus peleas pierden de vista el hecho de que el objetivo de los ajustes legales no es sin resolver de manera equitativa los problemas de la propiedad marital, la custodia y los derechos a visitar a los niños y la pensión alimenticia e infantil. En vez de pensar en el bienestar de sus hijos, utilizan el tribunal como un foro para su juego de "policías y ladrones". Las consecuencias de su necesidad no reconocida de prolongar las antiguas peleas



conyugales en los procedimientos del divorcio se harán sentir en la conducta de sus hijos, motivada por la angustia.

A fin de lograr un divorcio creador, es forzoso que los convenios del mismo sean establecidos con justicia para todos. Las alternativas son el cultivo del resentimiento profundamente arraigado y las batallas legales en un intento de venganza por haber perdido en el convenio inicial. La disputa emocional hará subir la tensión de los niños a niveles intolerables. La clase de relaciones que cada uno de los progenitores mantenga con sus hijos dependerá, en buena parte, de sus puntos de vista sobre las bases legales del divorcio.

Ann Diamond, una de las abogadas más prestigiadas del país en el terreno del divorcio, con residencia en Marin County, California, traza las siguientes pautas de conducta para lograr un convenio de divorcio equitativo:

- Determinar la custodia y los derechos de visita a los niños de acuerdo con las necesidades de éstos y no de los padres.
- Establecer el monto de la pensión conyugal y de los niños en consideración a las necesidades de toda la familia, y equilibrar el nivel de vida de ambas partes. (Al mismo tiempo, la pensión alimenticia debería permitir a la mujer que no trabaja capacitarse con el objeto de obtener un empleo adecuado, sin por ello privar al marido del estímulo de conservar su empleo.)
- Una división equitativa de la propiedad conyugal, con la conciencia, por parte del marido y de la mujer, de la naturaleza y el valor de sus ventajas y obligaciones.

La jurista Diamond ha observado que la capa emocional de casi todos los divorcios puede constituir un obstáculo para lograr c a clase de convenio: "Existe la suposición general, entre el público y entre numerosos abogados, de que las dos partes de un divorcio son igualmente capaces de llegar al acuerdo favorable para una y otra. Durante mi ejercicio profesional he descubierto la falsedad de tal hipótesis. Rara vez ambos cónyuges están dispuestos a terminar simultáneamente con la unión marital. Generalmente hay una parte que desea marcharse y otra que es abandonada y, en consecuencia, se siente rechazada. Existen muchas variaciones de intensidad en los problemas emotivos que afrontan hombres y mujeres cuando sus antiguas parejas los rechazan, y estas variaciones dependen de su equilibrio emocional, de su salud mental, de su edad y de otros factores más. Por lo tanto, es muy variable su capacidad para resolver las dificultades de una ruptura conyugal".

Según la abogada Diamond, los problemas emocionales más comunes que inhiben un convenio justo de divorcio, son:

- El cónyuge rechazado, incapaz de aceptar la finalidad de la separación, puede consentir a cualquier demanda del otro, en la esperanza de que con ello facilita la reconciliación.
- Una mujer habituada a que su marido haga todas las resoluciones importantes, seguirá esperando que él le brinde consejo, aunque la haya abandonado y no tenga ya interés en protegerla.
- El cónyuge pasivo y sufrido con frecuencia intenta buscar una compensación en los convenios legales por todos los agravios sufridos durante el matrimonio, ya sean consecuencia de su pasividad o no.
- Cuando la ruptura es súbita, el cónyuge rechazado puede estar tan traumatizado que él, o más comúnmente ella, sea incapaz de calcular, desde el punto de vista realista, sus futuras necesidades financieras.
- El cónyuge que desea separarse puede sentirse tan culpable que él o ella intentará compensar a su pareja con una excesiva generosidad en la partición de los bienes, y aceptará pagar o recibir pensiones excesivamente cuantiosas o viceversa. El resentimiento subsiguiente que puede manifestarse a largo plazo sólo creará más problemas a las dos partes.
- Como el cónyuge rechazado puede hallarse demasiado deprimido para hacer frente a cualquier presión adicional, él o ella se conformará con cualquier convenio financiero para liquidar el asunto lo más pronto posible.
- Uno de los cónyuges puede utilizar a los niños para castigar al otro y desquitarse.



Si ambos padres aceptan las pautas de conducta recomendadas por la legista Diamond, pueden hacer un esfuerzo consciente para eliminar los lastres emotivos que interfieren las negociaciones de carácter forense. Tal esfuerzo, aunque difícil de realizarse, será productivo, pues si los convenios legales no satisfacen las necesidades de los niños y de ambos progenitores, las vidas de todos los interesados podrán recibir un daño muy grande.

### *Padres e hijos se redescubren*

Cuando el divorcio los golpea, muchos padres se sorprenden y conmocionan al descubrir cuánto echan de menos a sus hijos y, también, las rutinas de la pasada vida familiar. He visto hombres que, como antes del divorcio consideraban a sus familias un don gratuito, sufren hasta el colapso y lloran si sus ex esposas les obstruyen sus derechos de visita o mandan a los niños que cuelguen el teléfono "si papá llama". Ese sufrimiento y ese llanto son una expresión honrada de pérdida y vacuidad. Al comprender que los hijos no forman ya parte de sus vidas diarias las máscaras de piedra que "deben" llevar en el rostro se caen a pedazos y asoman las emociones que siempre disimulan: amor, cuidado, ternura, afecto y dulzura. Separados de sus hijos y constreñidos a reconocer dichos sentimientos, a menudo se horrorizan de la intensidad de éstos, especialmente si los consideran "femeninos".

Amor, cuidado, ternura, afecto y dulzura, podrán haberse manifestado en las pasadas peleas maritales, aunque desconocidos; pero en un divorcio creador salen a la superficie, no como "masculinos" o "femeninos", sino simplemente como humanos. La aceptación franca de tales sentimientos constituye la base de relaciones más satisfactorias entre padres e hijos.

El problema del padre divorciado es un aspecto de la crisis del divorcio que ha merecido muy escasa atención directa. Para muchas ex esposas, él es la parte "dichosa", libre de las responsabilidades cotidianas que presupone la crianza de los hijos. El sólo tiene que enviar el cheque cada quincena y aparecerse a tiempo para llevarse a los niños. Para la mayor parte de la sociedad, él es todavía el segundo progenitor, y se le exige una paternidad responsable, pero no tanto que



deba importarle demasiado vivir sin sus hijos. Con la existencia de semejantes puntos de vista, no es de sorprender que muchos padres repriman sus verdaderas emociones y se quejen de ser únicamente los que pagan las cuentas, asuman las funciones de niñera los fines de semana y aparezcan en la escena doméstica solo durante las crisis, los días de fiesta, las graduaciones y las bodas. Asustados por el gran sentimiento de pérdida, la presencia insospechada de emociones como el amor y la ternura, amén de un sentimiento muy agudo de culpabilidad, recurren a las limitaciones prácticas de la vida de soltero para excusarse de no ser la clase de padres que en realidad les gustaría ser.

Y vaya si existen esas limitaciones, como nos decía Tom, de 38 años: "¿Qué puedo hacer con dos niños en un departamento de una sola recámara? Probamos convivir allí dos semanas enteras, el verano pasado, pero estábamos tan estrechos que opté por llevarlos de paseo diariamente. Los niños no lo pasan tan mal conmigo, pero me resulta muy difícil coordinar mi trabajo con estas actividades de papá buenazo. Además, el mayor de mis hijos tiene su vida social propia: pertenece a una liga de béisbol, al club de los niños exploradores, tiene sus amiguitos de vecindad y me siento culpable por alejarlo de todo éso. Como resultado inevitable, nos hemos separado unos de otros".

Sin embargo, cada vez son más numerosos los padres que no consideran un hecho inevitable separarse de sus hijos. En primer lugar, aumenta el número de divorciados que solicitan y obtienen los derechos de custodia infantil. Mientras que en el noventaicinco por ciento de todos los casos son las madres quienes obtienen la patria potestad, los tribunales de divorcio atestiguan que muchos padres son, con frecuencia, más

competentes y sensitivos que sus pasadas esposas. "El mejor interés del niño" es interpretado cada vez más por los tribunales con la significación de que los padres tanto como las madres pueden tener la custodia de la prole. Hoy día existen aproximadamente siete millones de familias estadounidenses en cuyo seno hay una mujer o un hombre solos en calidad de único progenitor, y casi el veinte por ciento de éstos son hombres. Todo indica el aumento de esta proporción en el futuro.

Por supuesto, el hecho de que un padre tenga la custodia de los niños no garantiza una relación estrecha. Es la calidad, no la cantidad del tiempo pasado juntos lo que cuenta, como lo han descubierto muchos padres que ven a sus hijos solamente en los fines de semana. Tim, maestro de veintisiete años de edad, dice: "Soy mucho mejor padre ahora que hace un año, cuando estaba casado. Aunque no veo a los niños sino los fines de semana, les presto mucha mayor atención que antes. Escucho cuanto dicen y percibo cuanto sienten. En cambio, antes no pasaba con ellos tanto tiempo como ahora. Por lo general, sólo me interesaba ver el juego de béisbol televisado: mi cuerpo estaba en casa, pero mi mente no. Actualmente conversamos mucho y por primera vez nos estamos conociendo unos a otros."

Walter, de 41 años, observó que al sobrevenir la separación conyugal sintió, en un principio, que había perdido *autoridad* para con su hijo: "Siempre pensaba de él —explicó— como de la clase de hijo que cualquier padre desearía tener: alto, atlético, estudioso y popular entre las chicas. Estaba muy orgulloso de sus progresos. Sin embargo, ¿saben?, conforme fui desempeñando menos el papel del padre orgulloso, lo sentí más cercano a mí. Comencé a verlo como persona. Es un muchacho muy sensible, y hemos empezado a charlar de cosas personales, como por ejemplo del divorcio, lo cual nunca antes hicimos. Disfrutamos uno del otro mucho más que en el pasado. El advierte mi mudanza. Se siente mucho más tranquilo y confiado ahora, dice, que cuando yo lo quería por lo que hacía y no por quien era."



A menudo la nueva relación entre el padre y sus hijos empieza cuando aquél descubre que su frenética búsqueda de cómo pasar el tiempo con ellos no lo une más a los niños. Gary, de 36 años y padre de un chico de 11, y de una niña de 9, acabó con la rutina del "papá Disneylandia" por razones económicas; pero descubrió que la alternativa era mucho más satisfactoria: "No se trataba únicamente de dinero, aunque Dios es testigo de lo que cuesta divertir a dos niños durante todo el fin de semana. Al cabo de seis meses de cinematógrafo, juegos de pelota y restaurantes me di cuenta de su aburrimiento. Todd se quejó un sábado de que 'tenía que ir al cinematógrafo nuevamente', así que suprimí esta diversión el sábado siguiente. Los tres fuimos a la lavandería automática, hicimos 'mandados' y preparamos juntos la comida. Jenny expresó su temor, desde entonces desaparecido, de que su padre no sabía prepararse la comida. Los tres reímos de la ocurrencia y pasamos el tiempo encantados. Y ahora, ese tranquilo fin de semana es nuestra rutina: el sábado en casa, el domingo fuera quizá, o invito a dos o tres parientes, así como a algunos amigos nuevos, y todos compartimos una comida informal. A los niños les divierte ayudar en la cocina, y he convertido en taller el cuarto trasero, para el contento general. Todd y Jenny se han vuelto muy buenos carpinteros; pero mi propósito básico en este cambio de actividades ha sido

que los niños se sientan en casa y no en un viaje constante de vacaciones forzosas y transitorias."

Tal vez lo más sorprendente para los padres de adolescentes sea el mejoramiento de las relaciones mutuas, consecuencia de un divorcio acompañado de la expresión sincera de los sentimientos. Arnold, de 43 años, admitió lo siguiente: "Durante mi matrimonio creía que mis relaciones con nuestra hija Linda eran muy buenas, puesto que cuando no trabajaba en mi oficina permanecía siempre en casa. Sin embargo, no ha sido sino recientemente cuando ella y yo hablamos del divorcio, que Linda me confió su constante sensación de que yo la ignoraba por completo, como si me hallara a un millón de kilómetros de distancia. ¡Fue un verdadero choque! Simplemente, yo me había limitado a presumir que ella debía saber cuánto la quería sin decírselo jamás. Eso demuestra hasta qué punto puede una persona malinterpretar la conducta de otra cuando no hay expansión emotiva. Ahora, en cambio, cada uno comprueba los sentimientos del otro y, pueden ustedes creerme, cuando la veo concentro mi atención entera en ella. Las pocas ocasiones en que convivimos a la semana son mucho más satisfactorias que aquellos años de 'juventud' sin comunicación real."

Entre todos los padres e hijos conocidos por mí, los cuales han empleado el divorcio para iniciar una nueva relación filial mejorada, mi amigo David destaca por su conmovedora historia. David tenía dieciséis años al separarse su padre y su madre. Lo recuerdo como un adolescente rebelde y desdichado, aficionado a las drogas y con muchos problemas dentro y fuera de la escuela. Actualmente, a los veintiún años de edad, ha egresado de la preparatoria; su adicción a las drogas pertenece al pasado, y tiene magníficas relaciones con



sus padres. Al preguntarle yo en qué forma, según él, había influido el divorcio en su familia, repuso:

"Sabía que cuando cursaba la escuela secundaria mi padre y mi madre eran profundamente infelices. Adiviné su ruptura conyugal por lo menos un año antes de que se formalizara legalmente, pero no deseaba encarar el hecho. Pese a las constantes peleas entre ambos, yo no podía concebir que llegaran a separarse. Mi madre se desbordaba en emociones y mi padre se enconchaba cada vez que surgía un problema, y yo solía discutir mucho con ellos, principalmente sobre las drogas. Sin embargo, no creo que mi afición a los 'viajes' se relacionara con el problema de mi padre y mi madre: en la escuela, todos recurrían a las drogas, principalmente a la heroína, como a un medio de facilitarse la vida. De cualquier manera, no había ninguna comunicación entre mis padres y yo. Nos cruzábamos infinidad de palabras, pero ninguna de ellas le llegaba a nadie. Parecerá extraño, pero el divorcio fue beneficioso para todos. Les proporcionó a mis padres una oportunidad de madurar, especialmente a papá. Inmediatamente después del divorcio, volvió a la universidad y obtuvo la maestría en la carrera de periodismo, lo cual le satisface muchísimo. Arrojó veinte años desperdiciados en los negocios, y es feliz.

"Lo mismo puedo decir de mamá —continuó David—. Las cosas no han sido muy fáciles para ella porque es mujer; mas viaja con frecuencia y tiene amigos. Mis relaciones presentes con ella y mi padre son estupendas, principalmente con él. Es mucho más libre que antes, ha dejado de preocuparse por naderías y ya no se enconcha como en el pasado. Realmente, se siente raro cultivar una relación tan franca con mi padre, sobre todo al recordar nuestras constantes peleas. Ni mi padre ni mi madre me comprendían."

Algo expresado por David me hizo pensar que también habían cambiado sus propias actitudes para con sus padres, a consecuencia del divorcio: "Cuando se acababan de separar yo estaba en un campamento veraniego, de modo que se me ocurrió escribirles a los dos la misma carta, con la petición de que se la prestaran. Sin embargo, pronto me pareció mala esa idea, y decidí escribirles a cada uno individualmente. Al volver a casa, viví con mamá hasta el siguiente año escolar, pero hice el esfuerzo consciente de comunicarme con ella y con mi padre separadamente, como con dos personas distintas. Antes del divorcio, yo no tenía ese problema. Ambos estaban en casa para ser mis padres, y ya. Nunca había pensado en ellos como en dos individuos, pero hube de hacerlo después del divorcio. Al principio sólo tuve que evitar que me utilizaran, pues realmente trataron de usarme como intermediario. Por ejemplo, mamá me pedía llamar a papá porque temía que alguna amiga de él descolgara el receptor; pero no le obedecí más de un par de veces. Decidí que aquel era problema suyo, y no mío.

"Al cabo de un tiempo de tratar separadamente a mis padres, la cosa empezó a mejorar. Eran dos individuos diferentes del papá y mamá que yo había conocido. Especialmente mi padre. Al principio creí que había cambiado mucho; pero luego pensé que muy probablemente se permitía obrar como la clase de persona que había sido siempre, ya que mi madre no vivía con él para impedírselo. Tal vez el matrimonio de ellos fue un error. Por lo menos ahora los dos responden mejor a sus sentimientos y afirman su alegría de haber terminado con la vieja situación.

"Todo esto me ha enseñado mucho a propósito del matrimonio. Los problemas deben resolverse en cuanto surgen y dónde surgen. No creo estar decepcionado del matrimonio por el divorcio de mis padres, pero tampoco me parece que la institución conyugal sea la única respuesta. Para mí, el matrimonio no es algo que deba realizarse inmediatamente. Antes de probarlo yo sería muy prudente y trataría de aprender lo más posible respecto de la mujer con quien me casara. Y me parece indispensable convivir antes con ella. Sin embargo, de casarme y resultar infeliz mi matrimonio, trataría, aunque fuera difícil lograrlo, convertir el divorcio en algo positivo. No me refiero a que para entonces yo estaría inmune a la duda y a la vacilación, por supuesto, sino a que intentaría hacer del divorcio una experiencia más positiva, para mi esposa y para mí, de lo que pudiera haber sido el matrimonio. En una palabra, la vida conyugal de mis padres fue infernal para nosotros tres, pero vea usted hasta dónde hemos llegado."



### *Establecer contacto con los hijos*

Si bien no hay una lista de soluciones instantáneas aplicables a los múltiples problemas de los padres recientemente divorciados ni a los de sus hijos, existe un consejo cuya eficacia se ha demostrado en la práctica: reconozca usted tanto su propia personalidad independiente como la individualidad separada de sus hijos. Si ha emergido con éxito del proceso luctuoso, o sea con la conciencia de su autonomía personal, podrá usted conceder a sus hijos la misma prerrogativa. Al sentirse más seguro por haber empezado a conocerse a sí mismo, usted podrá ver en sus hijos a personas separadas y no reflejos de su propia frustración y an-

gustia. Y cuando los niños sienten que se los considera y se los respeta como individuos, responden al amor y a los cuidados paternales.

Este proceso no se desarrolla en un santiamén. Si el divorcio no representa sino una fractura pasajera del cálido amor filial, el desarreglo emotivo del niño será fugaz también. Si la pasada relación entre progenitor y progenie ha sido enturbiada por la manipulación excesiva del hijo por el padre y viceversa, la mejoría podrá ser más lenta, pero habrá de ocurrir. El divorcio no es un pretexto para la intensificación de las hostilidades sino una oportunidad de suprimirlas y enriquecer la relación filial. A este propósito, el Dr. Robert D. Wald, eminente siquiatra infantil y miembro facultativo de la Escuela de Medicina de la Universidad de California, que tiene su sede en San Francisco, opina lo siguiente:

"Todos maduramos a través de la adversidad, y no necesitamos buscarla. Seamos divorciados o no, podemos mirar atrás y recordar los momentos en que nuestras vidas pasaron por el caos, la desolación y la desesperanza. La madurez viene cuando respondemos al infortunio con un esfuerzo ligero por 'estirarnos', o sea hacer más vastos nuestros talento y experiencia. La madurez es el resultado de la mayor vastedad así lograda, y la felicidad, de dicho esfuerzo."

El Dr. Wald sugiere algunos pasos hacia la madurez que pueden mejorar las relaciones filiales en las familias de personas divorciadas:

*Entienda usted lo que sus hijos quieren recibir.* Los niños quieren seguridad y franqueza. Seguridad, para explorar el mundo y vivirlo de la mejor manera posible, sabedores de que pueden acogerse al amor y apoyo de sus padres. Quieren estar en posición de contar



con éstos para desplazarse tranquilos del hogar seguro (ya sea literal o figurativamente) y tornar a él. Quieren la seguridad de estar unidos a sus padres por lazos flexibles, los mismos que cedan y se rompan cuando los niños están preparados para ello. Cuando descubren que no pueden contar con sus padres, o bien que no debieron haber contado con ellos, los hijos se vuelven inquietos, irritables, incrédulos y desconfiados, pues experimentan todos los sentimientos derivados de su sensación de pérdida y deslealtad.

Los niños quieren franqueza, o sea un ambiente dentro del cual puedan responder a sus padres de conformidad con sus sentimientos, "buenos" o "malos", y no únicamente según la educación recibida. Si no pueden responder a sus padres más que de manera determinada, no podrán nunca expresar el furor y la desilusión generados por el divorcio. Pueden temer que la expresión de sentimientos negativos destruya la estabilidad emotiva, cualquiera que esta sea, de sus vidas.

*Estimule a sus hijos para que manifiesten todos sus sentimientos sin temor a la inhibición, el ridículo y el castigo.* Hágale ver al niño que si bien podrá recibir un castigo por algo que haya hecho, no le será infligido nunca por lo que diga o sienta. Reconozca que la expresión de los sentimientos puede ser molesta para progenitores y progenie, y que los primeros pueden sentirse muy lastimados al escuchar la opinión de la segunda sobre los rasgos de carácter y los actos paternales. Si esta franqueza le molesta demasiado, acuda usted a quien sea capaz de ayudarle a soportarla. Evite las represalias. Cuanto más sincera y frecuente sea la manifestación de los sentimientos infantiles, tanto menor será la expresión de los mismos en la conducta. Las acciones sustitutivas nunca proporcio-

nan tanta satisfacción como la revelación abierta del sentimiento, y pueden ocasionar problemas. Por ejemplo, una niña de catorce años, cuyo furor y rechazo provocados por el divorcio de sus padres han sido inhibidos, puede reaccionar con desobediencia. Su madre, ajena a la inhibición hasta que la chica no llega cierta madrugada a las cuatro en punto, se apresura a llevar a su hija al ginecólogo para que éste le haga una exploración vaginal. Después del examen, vigila a la chica como patrullero, y ella responde con mayor desafío para asegurarse la atención de su madre, cada vez más frenética y represiva. En este punto, ambas están presas de un patrón destructivo: la hija conquista las atenciones de la madre, pero a costa de sus estudios, de la autonomía personal, de la estimación del yo y de una vida hogareña tranquila. Impedida de confiar a su madre el temor de que su padre la ha abandonado, expresa su sentir buscándose un novio que sustituya el amor paternal. Sin embargo, como lo que busca en realidad es una respuesta a la pregunta no formulada de si su padre la quiere o no, el novio no la satisface. Así lo sustituye por otro, y éste por uno nuevo, al de allá por el de más allá, y adquiere al fin la reputación de una chica promiscua.

En cambio, de haber tenido la libertad necesaria para expresar sus sentimientos iniciales, hubiera podido modificar su conducta de un modo más aceptable para la sociedad. Si la madre le dice a la hija: "Sé que estás preocupada y que buscas fuera de casa lo que no encuentras en ella", pero de una manera tranquila y no en actitud defensiva, puede organizar actividades que incluyan la presencia de su hija, o simplemente puede pasar más tiempo con ella para demostrarle su afecto e interés. Le puede explicar que la maternidad no es



infalible, y que ambas, madre e hija, podrán aprender muchas cosas si marchan de la mano. Esto permite que la madre disfrute de su hija como ésta es, y que responda a sus peticiones de ayuda.

*Evaluar el poder de los sentimientos mixtos de su hijo.* El niño, al manifestar furor y hostilidad, puede requerir mayor ayuda. Muy a menudo, cuando ha sobrevenido una fractura en la relación marital, el niño aprende, directa o indirectamente, que hay modos de sentir "buenos" y "malos". Típicamente, el amor es bueno, el odio malo, la felicidad buena y malo el pesar. Los niños educados en estas condiciones temen sus sentimientos de odio. Pueden asumir que, al descubrir "malos" sentimientos, son desleales o peligran personalmente. Si, por ejemplo, consideran el divorcio una consecuencia de la expresión torrencial de sentimientos negativos, temerán manifestar sus propios enojos ante la posibilidad de que ellos, los hijos, serán las próximas víctimas de la catástrofe.

Si la expresión honrada de los sentimientos representa un desvío de la pasada costumbre, puede usted sentarse al lado de su hijo y explicarle las nuevas reglas del juego, inclusive la diferencia entre los sentimientos y las acciones. Autorice explícitamente al niño a decir sin tapujos lo que piensa y siente en el lugar y en la ocasión apropiados, pero también adviértale que será responsable de sus actos. Puede no lavar los platos si no lo desea, pero sí debe lavarlos independientemente de que lo deteste a usted o no. La madre recién divorciada que puede escuchar tranquila la confesión de su hija: "¡Te odio! Eres mala porque has echado de casa a papá!", sin por ello desear el desquite, conseguirá mucho mayor respeto y cooperación que la madre cuya respuesta sea: "Si no sabes decir otra

cosa, vete a tu cuarto", o bien: "Vete a vivir con tu padre". Podrá requerir un gran esfuerzo contestarle: "Sé cómo te sientes, y no voy a enojarme contigo, pues sientas lo que sientas soy tu madre y seguiré queriéndote de todas maneras"; pero la hija acabará por corresponder al amor y los cuidados de su madre porque como ha podido manifestar abiertamente sus sentimientos no se verá obligada a expresarlos de manera indirecta, mediante una conducta inaceptable.

Las consecuencias no serán automáticas. Como la mayoría de nosotros no hemos enseñado a nuestros hijos a expresar honestamente todos sus sentimientos, continuarán actuando por algún tiempo, pero si usted acepta semejante actuación como lo que es, y sigue estimulando la sinceridad de sus hijos, éstos fingirán menos. Unicamente cuando usted cede y cae en el hábito de responder a los actos que expresan el sentir de modo indirecto, como en el caso de la madre de la chica "promiscua", se pierde la oportunidad de manifestar los sentimientos con derechura.

*Distinguir entre los cambios abruptos de actitud o conducta infantiles que reflejan las reacciones del niño al divorcio, y las vicisitudes normales de su desarrollo.* El desarrollo normal de un niño es un camino accidentado pero cuesta arriba, que desafía el orden o la definición precisa. Cuando el hogar no permanece intacto, los padres se inclinan a leer la palabra *divorcio* en todos los problemas del crecimiento naturales en el hijo. Si cada vez que un adolescente se queja de no saber mucho y de ser poco, el padre o la madre divorciados asumen la responsabilidad de haber dañado la vida de su hijo, tendrán una perspectiva engañosa de su propia influencia. Afortunadamente para ellos, el proceso natural del crecimiento del hijo lo protege de

- EVENTOS NATURALES SE PUEDEN AGUDIZAR,
- MOMENTOS DECISIVOS ALTERAN PERO NO OBSTRUYEN EL DESARROLLO.



muchos errores que cometemos. La maduración infantil es un proceso intrínseco y se desarrolla sepamos o no sepamos aprovechar todas las oportunidades para favorecerlo. Al mismo tiempo, los padres apenas divorciados deben estar alerta de los cambios en la conducta de sus hijos. Cualquier transformación clara y precisa es la prueba de que los sentimientos infantiles empiezan a expresarse de manera indirecta en los actos y no en las palabras. Esta es la señal para sentarse junto al niño y crear la atmósfera propicia para que los sentimientos emerjan. En la medida en que el padre esté deseoso de tratar cualesquiera sentimientos que salgan a flote, disminuirán la discordancia y la destructividad de la conducta infantil.

*Como padres, ustedes maduran y aprenden de sus hijos a cualquier edad.* En un divorcio creador los padres aprenden lo que significa vivir el presente de manera creadora. Tienen una oportunidad única para intentar nuevas maneras de conducirse con sus hijos. Con el divorcio, sobrevienen nuevos sucesos y elementos —rutinas diarias, horarios de visita y sentimientos novedosos— que los padres pueden aprovechar para construir una nueva relación filial. Si un padre o una madre actúan consecuentemente frente a los cambios, sean éstos en el hogar, en el tiempo dedicado a los niños, los cambios en la situación financiera, podrán percibir las relaciones filiales como se imaginan el futuro: crearán las bases de soluciones nuevas y únicas, en vez de echar los cimientos de una repetición de lo viejo y lo conocido. Cuando los padres pueden anticipar el mañana en consonancia con las nuevas vivencias que acarreará ese mismo mañana, estarán ampliando su horizonte y, por lo mismo, madurando.

Cada cosecha de trigo le brinda al labrador una opor-

tunidad más de aprender algo nuevo sobre el cultivo del grano. Si se siente impelido a sembrar y cultivar el trigo igual que el año pasado, como hacía el abuelo, estará ligado al ayer. Como la primera hija de un señor, niña de ocho años, le dijo a su padre: "¿Qué sabes tú de nosotros los niños de ocho años, si antes de nacer yo ni los conocías?" La niña sabe la verdad, pero también debería saber que su padre, aunque lo fuera de varios niños de ocho años, no "sabría" nada de ellos, porque cada niño, como cada día, es nuevo. Si podemos seguir considerando las relaciones con nuestros hijos como las oportunidades de probar nuevas actitudes hacia ellos, podremos sentar las bases de nuevas vivencias con distintos resultados de las pasadas. Y eso es madurar.

Claramente, con todas estas sugerencias no se pretende reducir al mínimo todos los problemas de la relación filial; pero pueden redundar en una mayor cooperación y un respeto proporcional, en una distinción más clara entre las diferencias y las similitudes y en una ocasión más propicia para que los niños crezcan y lleguen a ser los individuos únicos en que prometen convertirse. Paradójicamente, el proceso de ver en los niños personas separadas facilita la intimidad, ese estado en el que dos personas continúan su maduración y mudanza, con perfecta conciencia de los riesgos inherentes a la franqueza; estado en que se saben y aceptan los azares, pues serán recompensados con la sinceridad y la cercanía crecientes de la otra persona.

# VIII. *Nuevos compromisos*

### *¿Fue mi divorcio un proceso creador?*

¿Cómo puede usted saber si su divorcio ha sido creador? ¿Cuál es la línea divisoria entre la adaptación y la madurez, entre "salir" del pasado y "aprender" del mismo? ¿Entre el reconocimiento de los hábitos autodestructivos y su reemplazo por una conducta más adecuada? Estas son las preguntas que cada quien debe responder individualmente, a la luz de sus vivencias pasadas, sus circunstancias presentes y sus ilusiones futuras. Como el divorcio creador es un proceso en el tiempo, las respuestas a dichas preguntas surgirán a medida que uno va viviendo su vida: los actos habrán de mostrar —por sí mismos— la calidad de nuestra experiencia del divorcio.

Un divorcio como proceso creador es, fundamentalmente, el comienzo de un viaje de autodescubrimiento

y desarrollo, desencadenado por la crisis de la separación y que puede durar toda nuestra existencia. Los elementos del divorcio creador se encuentran hasta en las primeras etapas siguientes a la separación, cuando usted reconoce y aprecia las "semillas bajo la nieve", esas señales tempranas de la persona no descubierta enterrada durante el matrimonio. El nódulo del divorcio creador está en el proceso luctuoso y en la manera en que usted lo emplee para identificar, comprender y "poseer" los sentimientos que hervían en la superficie durante el proceso. Si durante el mismo usted fue capaz de reconciliarse con sus sentimientos para construir en estas bases una identidad individual segura, habrá puesto la primera piedra para una revaluación de cada parte de su vida: sus estándares éticos y morales, sus objetivos ocupacionales, las relaciones con sus hijos y amigos y su estilo de vida. El grado de mudanza verdadera que observe dependerá de las circunstancias particulares de su vida que para usted inhiban de manera innecesaria su madurez personal, y de su disposición a correr los riesgos que implica estar vivo, o vivir creadoramente el presente.

Cuantos más pequeños riesgos corra usted y compruebe sus resultados positivos tanto más se moverá en el presente. Y mientras su estimación del yo aumenta, crecerá proporcionalmente su seguridad para guiarse por sus sentimientos y aptitudes. Cada paso exitoso lo alejará de la media persona que usted pudo haberse considerado, hacia la persona entera en que se está convirtiendo. En este momento, la vida se desarrolla como una cadena de circunstancias desafiantes que usted acepta confiado; no con la seguridad de que usted pasará con éxito por todas las pruebas, ni de que las circunstancias externas nunca le serán adversas, pero sí con la confianza derivada del conocimiento de que la única manera de vivir una existencia rica y feliz estriba en el compromiso de superarse y madurar constantemente.



Uno de los mejores indicios de tal compromiso será la disposición de usted a correr nuevos riesgos en relaciones heterosexuales, las que en potencia prometen una cercanía y una intimidad creciente y duraderas. La habilidad de usted para mantener una relación semejante sin sacrificar su personalidad será una prueba tangible de que ha hecho de su divorcio un proceso creador. Hay en todo individuo, profundamente arraigados, el deseo y la necesidad de una relación con alguien basada en el amor, el placer sensual y sexual, la amistad, el gusto de compartir las cosas, los sentimientos y las ideas, el calor y la ternura. Cuando se encuentra todo esto, se renueva el coraje y se pueden resolver separadamente nuestras dificultades, como ha expresado Ford Maddox Ford.

El hecho de que ya hemos conocido estas dichas, al menos hasta cierto punto, durante nuestro pasado matrimonio (aunque bien pudieron no existir ya en el momento de la separación), es un incentivo importante para luchar por obtenerlas, *en nuevas formas y en nuevas relaciones.* Simultáneamente, sin embargo, coexisten en las emociones de los divorciados los recuerdos de la pasada intimidad con los de las penas que siguieron a esa intimidad: un abandono emocional equivalente a la muerte, fortalecido por los ecos del rechazo paternal (determinantes en el terreno emotivo aunque no hayan existido nunca realmente) evocados al pensar en la infancia. Hasta que no podamos desterrar, en nuestras emociones, la convicción de que la intimidad produce *siempre* el rechazo, la pérdida y el

abandono, nuestras relaciones con los representantes del sexo contrario serán poco durables o bien distorsionarán la personalidad entera de una de ambas partes, cuando no de las dos.

Proporcionalmente al grado de compromiso que usted adquiera con el componente creador del proceso del divorcio será el número de oportunidades para romper la ecuación intimidad-abandono. En primer lugar, usted se fortalece como persona separada, y por lo tanto se libera de la ponzoñosa necesidad de usar el amor de otro ser humano para darle valor a su propia existencia y sentirse "entero". En segundo, usted aprende a reconocer lo "nuevo" de las nuevas relaciones. En esto, precisamente, se basa el período experimental siguiente al divorcio, la "segunda adolescencia". Es el tiempo en que usted ensaya nuevos modos de relacionarse con el sexo contrario en muchos y muy diversos tratos: algunos de carácter casual, otros más serios. Esta etapa libre de compromisos le permite acercarse a la gente sin un patrón de requerimientos preconcebidos en la cabeza, requerimientos basados en estereotipos caducos, y posibilita que usted busque a quienes convengan a sus necesidades y gustos de individuo incipiente. Ahora puede usted, ya que se está labrando su identidad independiente, averiguar qué clase de personas le agradan o le desagradan, qué actividades o estilos de vida le atraen o le repelen; quién le gusta y quién le disgusta . . .

La decisión de comprometerse en cualquier grado de intimidad surgirá con las relaciones mismas. La dinámica de la cercanía determinará sus actos.

Un impedimento muy importante para proseguir la maduración personal en esta etapa es un segundo y rápido matrimonio. Cada jurisconsulto especializado en casos de divorcio que yo conozco, aconseja a sus clientes no precipitarse a contraer segundas nupcias. Las recomendaciones de todos estos abogados pueden resumirse en las palabras que uno dirigió a cierto divorciado: "No vuelva usted a casarse, por lo menos en dos años. De lo contrario, puedo asegurarle que volverá pronto a mi bufete para encargarme los trámites del divorcio." Los hombres y mujeres que vuelven a casarse demasiado pronto son, generalmente, los que se han quedado envarados en algún punto del proceso luctuoso. Aún se consideran medias personas. Gritan: "Necesito alguien a quién pertenecer", cuando todavía debieran estar explorando la pregunta: "¿En compañía de quién debo ser independiente?"



Igualmente destructiva, si bien no tal usual, es la decisión de no volver a casarse nunca, adoptada por las personas cuyo temor al futuro dolor es tan intenso que juran no volver a exponerse jamás a los riesgos de la cercanía. "Si Dios quisiera que la gente se casara —dicen—, nos habría hecho a todos hermanos siameses". También ellos están cogidos en los recuerdos del pasado, tanto como quienes se casan y descasan para volver a casarse. Es verdad que no volverán a ser lastimados, esos escarmentados, pero al precio de negarse las alegrías vitales de una relación abierta e íntima con otra persona.

### *El segundo matrimonio: camino de la intimidad*

"Temer el amor —dijo Bertrand Russell— es temer la vida, y quienes temen la vida tienen ya muertas tres cuartas partes de sí mismos." Si bien muy poca gente declara temer el amor, hay mucha que teme la honradez y la sinceridad que resultan del amor maduro. Temen que

otros no les concedan valor si saben cómo son realmente. Las muy buenas posturas de lanzadores de pelota que adoptan para merecer aplausos les impiden establecer nunca contacto con el verdadero amor y la aprobación que dicen buscar.

No obstante, de cada cuatro divorciados tres vuelven a casarse. ¿Por qué siempre buscamos todos una relación estrecha y durable con un hombre o una mujer? Cada uno de nosotros tiene una respuesta específica y diferente, pero creo que *la intimidad* es un deseo común: una relación con otra persona en que los riesgos de la sinceridad se corren diariamente con la certidumbre sempiterna de que dichos riesgos se compensan con la franqueza siempre en ascenso, la cercanía creciente y la mutua confianza. Esa confianza surge de un conocimiento, respaldado por la sensación, de que cada uno de los interesados acepta por completo la personalidad del otro tal como es, y no tal como "debería" ser, y de que las disensiones pueden resolverse sin que ninguno de los dos renuncie a su personalidad. Paradójicamente, la verdadera intimidad sólo es posible cuando uno y otro están seguros de su autonomía y se saben capaces de sobrevivir emocionalmente por sí mismos. Unicamente en estas circunstancias pueden los dos aceptar la posibilidad de la soledad que pueda sobrevenir de los alejamientos ocasionales que son elemento inevitable de toda relación íntima. Sin la seguridad del yo, la soledad se vuelve equivalente del abandono y la muerte. Con seguridad interior, es una condición temporal y tolerable.

Cualquier pareja, inclusive la más consciente y articulada, consta de dos individuos separados, cada uno de los cuales llega a la relación con una personalidad particular y una historia emocional propia, que dictan



necesidades e ilusiones. Si uno y otro van a mantener su propia integridad, él y ella deben probarse constantemente y adaptar la relación en respuesta a sus propios sentimientos, necesidades y límites, así como a los del otro. Ni siquiera las discusiones más mundanas sobre todo ello pueden sustituir la necesidad de actuar consecuentemente con las diferencias individuales en la rutina diaria de la vida en común, y de emplear los medios adecuados a la presente relación, en vez de los hábitos y percepciones basados en recuerdos de los pasados matrimonios.

La consecución de un enlace mucho más satisfactorio que el pasado requiere el reconocimiento y el rechazo de algunas viejas costumbres y de algunos patrones de conducta desarrollados durante el pasado matrimonio. Tanto usted como su pareja deben aprender que el amor no tiene por qué expresarse a la usanza tradicional. Y sólo pueden ustedes descubrir los modelos nuevos mediante la comunicación directa de los sentimientos y la predisposición a eliminar los obstáculos a medida que se presenten. Por ser quienes somos seguiremos expuestos al rechazo, el furor, el resentimiento y la hostilidad; pero si la relación es amorosa, y por lo tanto no se verifica la disminución del respeto mutuo a causa de las desavenencias, éstas pueden aceptarse como una necesidad de adaptar la relación y no como ataques a nuestra valía personal. En la medida en que actuamos en consonancia con tal adaptación, aumentará nuestra confianza en el enlace, confianza necesaria para soportar el desgaste normal de la vida cotidiana compartida con otra persona.

*La historia de un segundo matrimonio*

Para los hombres y mujeres divorciados, el camino de la intimidad implica silenciar esa vocecita que advierte: "Cuidado. Recuerda lo acontecido cuando te acercaste a otra persona en el pasado". Como yo mismo lo descubriría, reconocer el jalón del ayer y desmagnetizarlo son dos cosas distintas. El matrimonio de Rollin y María ejemplifica las grandes compensaciones posibles que puede acarrear un segundo matrimonio, pese al dolor y al riesgo que sus protagonistas hayan atravesado para desechar los viejos hábitos y establecer los patrones adecuados a su nueva relación.

Rollin y María se habían divorciado tres años antes de relacionarse, y los matrimonios pasados de ambos habían sido de larga duración: treinta y un años el de Rollin y diecisiete el de María.

"Nos conocimos —contaba María— durante un año previo al casamiento, y cada uno de nosotros comprendió cuánto había sufrido el otro en su primer matrimonio; pero creo que no habíamos entendido realmente lo difícil que nos sería desembarazarnos de las viejas actitudes. Seis meses atrás, yo hubiera dicho, bordeábamos ya la separación; mas, afortunadamente, habíamos pasado por tantas cosas que pudimos arreglar nuestras desavenencias. Aún hay problemas con mis tres hijos, pero lo peor ha pasado ya."

María, de 35 años, y Rollin, de 51, se conocieron cuando eran muy parecidos entre sí, pero habían llegado a este punto solamente después de haber madurado, ambos en muy diferentes circunstancias. "Me casó con mi primer marido —admitió María— nada más por salir de mi familia. Tenía diecisiete años. Mi madre era alcohólica y a menudo se ponía violenta e irracional. Controlaba todos los aspectos de mi vida.



A veces, debía pedirle permiso para ir al baño. Compartía un dormitorio con tres hermanas. Mi primer marido era muy bien parecido, pero su mayor atractivo era que me sacaría de aquella casa.

"Aprendí mucho de aquel matrimonio. Por primera vez en mi vida, estaba en un hogar decente. Hacíamos las cosas "como es debido", al igual que otras familias, y al principio fui feliz. Pero mi esposo era débil, y bebía mucho. Tuvimos tres hijos —dos niñas y después un niño—, y yo como que maduré al vivir en esa familia. Pero él no, y ese fue el problema. Hacia el fin del matrimonio era todavía el hijito de su mamá que necesitaba toda clase de cuidados. Su concepción de la vida se reducía a estar sentado frente al televisor. Nunca quiso hacer amigos o tener responsabilidad alguna hacia los chicos. En realidad, él parecía ser uno de ellos."

Rollin, dieciséis años mayor que María, había crecido en un ambiente completamente opuesto. Hijo único, pasó muchos años de su temprana niñez en casas ajenas, y rara vez vivía con su madre más de seis meses seguidos. Había desposado a su primera esposa por compasión, y se habían tratado durante dos años, aunque a causa de la conscripción militar de Rollin la mayor parte de ese tiempo se comunicaban por carta. "La visité durante una licencia navideña —recuerda Rollin—, y parecía como si nos echaran al uno en brazos del otro. Sea como fuere, una noche le propuse matrimonio, después de que ella y su madre habían discutido la víspera y su madre la había derribado al suelo de un golpe. Supongo que sentía piedad de ella. Inmediatamente me arrepentí; pero ella aceptó tan aprisa que nunca pude confiarle lo que realmente sentía. Ese fue el comienzo de treinta y un años

de incomunicación y distanciamiento. Mi ex mujer los atribuía a mis frecuentes viajes de negocios, pero esa no era toda la verdad. Simplemente, nunca me dejaba acercarme a ella. Recuerdo hasta haber tratado de ayudarla a lavar los platos después de la comida, pese a mi aborrecimiento por las faenas domésticas, con el único propósito de estar junto a ella, pero siempre me rechazaba. Parecerá increíble, pero los últimos dos años de matrimonio viví en el piso bajo: teníamos lo que se llama residencias separadas. Nada de vida sexual, nada de conversación, nada de nada. En realidad, ya estábamos divorciados, pero me llevó dos años reconocer el hecho."

Pregunté a María y Rollin qué los había atraído mutuamente, y María dijo: "Yo había salido con varios hombres, la mayoría de mi edad, pero me parecieron muy inmaduros e inseguros de ellos mismos. Cuando conocí a Rollin lo consideré un dirigente nato, un hombre muy estable y sin ideas preconcebidas. También advertí su compasión, sensibilidad, inteligencia y su gran sentido del humor. Además, parecía saber de todo: ha viajado mucho, toca el piano, ha adquirido mucha experiencia mundana y es un sibarita que cocina muy bien. Le agrad í su interés en mi procedencia latinoamericana, que cada vez es más importante para mí. En cambio, mi primer marido estaba desilusionado porque yo no era una 'verdadera' estadounidense."

Rollin reconoce que lo primero que lo atrajo de María fue su aspecto físico: "Estaba siempre tan limpia y bien arreglada que me pareció una persona muy bien organizada. También la encontré muy atractiva sexualmente. Mientras nos fuimos conociendo el uno al otro, me impresionó muchísimo la manera en que había



superado su miserable niñez. En un principio, creo, eso fue importante: los dos habíamos sido infelices de niños.

"Sin embargo, lo más importante fue conversar con una mujer tan lúcida y clara para expresar sus sentimientos, y tan interesada en comprender los míos. Terminada la fiesta en que nos habíamos conocido, estuvimos juntos todavía dos horas, conversando en mi automóvil. Me descubrí diciéndole cosas que jamás había confiado a nadie. En cie to momento de mi relato, María se inclinó para besarme la mejilla. Hasta entonces, no nos habíamos tocado. Ese beso comprensivo despertó en mí algo muy poderoso. Jamás antes había sentido semejante combinación de excitación sexual y ternura.

"Después de aquello, empezamos a vernos con regularidad, aunque al principio me contuvo la diferencia de edades. También experimenté la horrible sensación de que repetía el pasado. Quiero decir que puse en duda mi amor por María. ¿Sería la misma clase de compasión que me había llevado a realizar mi primer matrimonio?"

Tanto María como Rollin están de acuerdo en afirmar que se casaron con una idea mucho más clara de la personalidad ajena que cuando contrajeron primeras nupcias. Ni él ni ella cometieron el error de idealizarse mutuamente como los príncipes y princesas de los cuentos de hadas, y a pesar de ello su vida diaria de personas maduras no deja de tener problemas. "Afortunadamente, nos satisfacemos mucho el uno al otro desde el punto de vista sexual, tan importante, y compartimos un gran interés por la gente, al mismo tiempo que somos abiertos y francos, y ninguno de los dos puede culpar al otro como lo hacíamos con nues-

tros respectivos ex cónyuges del pasado. Tampoco, claro está, pretendemos adivinar nuestros mutuos pensamientos. Lo bueno de casarse con alguien que haya vivido mucho antes, consiste en que se siente la necesidad de aclarar las cosas de vez en cuando."

Mis dos amigos coinciden también en señalar la "juntedad" como el mayor problema de su relación. Escuchemos a María: "Al casarme con Rollin comprendía que al niño y al marido les había faltado el amor, pero no estaba consciente de que mi respuesta a su necesidad de atención sería tan poderosa. He tenido que luchar muy duramente por mi identidad e independencia, y ahora que siento tenerlas no deseo comprometerlas. Para mí es muy importante disponer de tiempo libre para leer, tocar el piano, o simplemente descansar. Ya fue bastante duro lidiar con los tres hijos y dar clases de cerámica y artes plásticas veinticinco horas a la semana después del divorcio. Al casarnos, Rollin quería estar a solas conmigo por algún tiempo. Claro que yo también quiero estar con él, pero necesito igualmente tiempo para mí sola, para mis hijos y para mis otros intereses.

"Rollin y yo habíamos hablado de esto antes de casarnos, y él se mostró muy comprensivo de mi requerimiento de independencia, pero cuando se trató de llevar esta comprensión a la práctica, surgieron los problemas. Ya se sentaba en el banco del piano junto a mí, ya interrumpía un programa de televisión que mirábamos los niños y yo, y en una o dos ocasiones hasta vino a mis clases. Sólo quería estar a mi lado. ¿No estábamos casados para éso? Al principio, me pedía tomar un bocado en su oficina a la hora del almuerzo, pero a veces sólo me quedaba una media hora libre entre clase y clase, de modo que me resultaba muy difícil acompañarlo. La hora del almuerzo era la única disponible para preparar las clases vespertinas, y Rollin me la quitaba. Durante los primeros seis meses me descubrí renunciando a mis amigos, a mi música, a mis momentos de tranquila soledad. Sólo me quedaban mi trabajo y los chicos, de manera que empecé a resentirme bastante. En una ocasión le grité a Rollin: "¡Me estás devorando, como los niños! He de pasar todo momento en tu compañía para demostrarte que te amo?"



"Al decir eso me asustó —recuerda Rollin—. Claro que nunca le había pedido que dejara todo ello, pero ahora puedo ver cómo la presionaba. Y me parece bastante curioso que la primera sospecha que tuve de conducirme impropiamente haya surgido al recordar algo que me había dicho mi ex esposa. Nos habíamos reunido para discutir algunos detalles últimos sobre la división de bienes, cuando, en determinado momento, ella estalló. La vida conmigo, dijo, habían sido treinta y un años de infierno para ella, pues yo era como un niñito asido a sus faldas. Esto era tan semejante al reproche de María que me hizo pensar en mi supuesta sinceridad."

La duda de Rollin y el resentimiento ascendente de María los llevaron a consultar a un consejero de familia, pues su matrimonio valía la pena de conservarse, creían ambos. Y descubrieron que, pese a su honesta expresión de los sentimientos en otros aspectos, los recuerdos del pasado interferían con sus aptitudes para resolver el problema.

Aunque María era capaz de reconocer la diferencia básica entre Rollin y su primer marido, reaccionaba a su insistencia en pasar algún tiempo con ella como si se tratara de una de las demandas de su primer

cónyuge. Este siempre necesitaba de ella para cubrir sus necesidades; pero ella nunca expresó frente a su ex marido su requerimiento de un cuarto propio, un espacio que le permitiera respirar, porque no lo consideraba "correcto". Las esposas no debían sentir así. Y repetía el modelo con Rollin. En lugar de afirmarse cuando sintió que Rollin se le imponía, guardó el resentimiento hasta la explosión de éste, tres días después, en un arrebato de furor. Esto le provocó un sentimiento de culpabilidad por haberse encolerizado, y aumentó su ya existente confusión entre el furor y la afirmación del yo. Una circunstancia adicional del pasado de María, y que exacerbó su reacción a las intrusiones de Rollin, fue el recuerdo del dominio absoluto que la madre de María ejerciera en la vida de ésta, y que ella no se atreviera jamás a rechazar verbalmente.

El efecto en Rollin de las tensiones internas de María se tradujo en una hostilidad creciente contra ella y una tendencia, siempre en aumento, de oír en sus manifestaciones de furor los ecos del rechazo sufrido cuando vivía con su primera esposa.

Cuando María y Rollin entendieron lo que ocurría pudieron concentrarse en las diferencias entre su pasado matrimonio y el actual y escuchar detrás de las demandas familiares de atención (y autonomía) las motivaciones diferentes y el amor mutuo. "Es fácil hablar de todo ello ahora —dice Rollin—, pero resulta endiabladamente difícil romper los patrones según los cuales ha vivido uno siempre. Creíamos ser muy sinceros entonces, pero este es un aspecto en el que no fuimos tan sinceros, después de todo. Ahora María se siente mejor cuando establece sus límites precisamente cuando siente que yo me le impongo (en vez de coleccionar rencores y descubrírmelos días después), y yo hago todo lo posible por darle el espacio que desea. Como nos queremos y confiamos uno en el otro, tratamos de aceptar las razones ocultas bajo nuestras necesidades. Todavía me deslizo en la cocina por galletas y leche cuando me siento cortado, y ella dice que, en ocasiones, se siente atraída por varias direcciones a la vez, pero al menos ya no somos rencorosos."



En la medida en que Rollin y María expresan sus verdaderos sentimientos mejoran sus relaciones. Como dice Rollin: "Cada vez que somos honrados mutuamente y respecto del matrimonio, lejos de separarnos, nos acerca. Y otra cosa que nos ayuda son los chicos. Conforme ellos y yo nos acercamos, recurrimos menos a las faldas de María como a un punto de contacto. Al principio nos veíamos como rivales en su atención, pero ya nos estamos haciendo buenos amigos. Alex, el de ocho años, es por ahora el más cercano a mí. Y cuando María y yo nos casamos, solía gruñirme, literalmente, gruñirme. No podíamos adivinar, ni su madre ni yo, por qué lo hacía, hasta que ella averiguó que Alex había estado leyendo un libro sobre tigres y pensaba que al gruñirme iba a espantarme. Ahora me llama papá. Cuando sus hermanas mayores se quejan de que monopolizo a su madre, siempre sale en mi defensa. Ha llegado hasta decir: 'Rollin se casó con todos nosotros.' A sus hermanas mayores les está tomando más tiempo acostumbrarse a mí. Linda, la de catorce años, dijo una vez que no comprendía por qué su madre se había casado con semejante vejestorio: los viejos disponen de más tiempo para desarrollar más manías. Ella y su hermana fueron bastante afectadas por el divorcio y están eno-

jadas con los hombres en general. Su padre no ha contribuido con un solo céntimo a su manutención y resienten con amagura el hecho; pero cada vez me aceptan más.

"Cualesquiera que sean nuestros problemas —y no nos han faltado—, son problemas sólo porque María y yo nos preocupamos tanto uno del otro que no ocultamos nuestros sentimientos. Estamos dispuestos a admitir nuestros sinsabores porque no tenemos la clase de amor, ternura y aceptación que nunca tuvimos antes y no vamos a renunciar a ellos sin defenderlos hasta con las uñas."

*¿Otra vez la misma canción?*

Como lo han descubierto Rollin y María, los modelos de las pasadas relaciones pueden enturbiar el presente hasta para el hombre o la mujer más perceptivos, especialmente cuando el ayer adopta nuevas formas. Joel, de 43 años, vino a mi seminario cuando aún no se explicaba las razones de su segunda ruptura conyugal, verificada casi dos años antes: "Mi primer matrimonio duró dieciocho años. Yo venía del Medio Oeste y mi esposa de Vermont. Era lo que algunos considerarían la típica mujer de Nueva Inglaterra: trabajadora, taciturna, no muy expresiva o emocional. No sé cómo se las arregló para hacerme sentir culpable siempre. Nada de lo que hice nunca era bastante para ella, aunque jamás me lo dijo. Cuando yo hacía algo para mí solo, como por ejemplo jugar golf el sábado por la mañana, me quedaba con la impresión definitiva de que ella lo reprobaba. En una palabra, viví con la mártir que nunca me dirigía reproches: yo debía saber por qué obraba mal.



"Después de divorciarme de aquella mártir quedé escarmentado y resolví no repetir el error. Hice una lista de las cualidades que yo deseaba encontrar en una mujer: calor, afecto, espontaneidad y sentido del humor. Al conocer a Inés, creí encontrar todo aquello. No podía ser más distinta de mi ex exposa: nacida en Venezuela, muy emotiva y paseadora, no tan afecta a la limpieza del hogar y sumamente atractiva desde el punto de vista sexual. Y físicamente, tampoco se le parecía: de baja estatura, morena y redondita, mientras que mi primera mujer era alta, rubia y angulosa. Inés y yo nos casamos cinco meses después de consumarse legalmente mi divorcio, y dieciocho meses más tarde rompimos. Simplemente, no pude soportar sus berrinches ni sus llantos. De la más mínima pequeñez hacía una tragedia, y yo debía disculparme constantemente por algo que ignoraba. Llegué a sentirme tan mal como para decirle todas las mañanas: "Buenos días. Lo siento mucho".

El problema de Joel consistía en lo siguiente: excesivamente preocupado en las diferencias externas de su primera y segunda esposas, había ignorado algo propio, interno, a lo cual habían respondido ambas mujeres, cada una a su manera. Y este algo era su identificación del amor con el control y el dominio. E identificaba tres cosas tan diferentes porque su madre lo había educado así. La primera esposa lo había controlado y dominado mediante el sufrimiento silencioso y la segunda mediante sus arrebatos emocionales, pero el efecto en Joel era el mismo. Aunque su necesidad de ser tiranizado estaba claramente en conflicto con otras partes de su personalidad (de ahí sus dos divorcios), emitía señales lo bastante poderosas para atraer, por lo menos, a las mujeres tiránicas.

La solución a su problema no residía en hacer listas de las cualidades que deseaba encontrar en una esposa sino en afrontar directamente los conflictos interiores que motivaban sus relaciones con las clases de mujeres que, al fin y al cabo, rechazaba.

El fenómeno del hombre o la mujer divorciados que inconscientemente se casa con una calcada (ya sea física o emocional) de su anterior cónyuge, es muy común. Con bastante frecuencia, un simple comentario de un amigo es suficiente para que él o ella reconozcan con cuánta fidelidad han repetido el pasado. A la inversa, solemos ver el pasado en las nuevas relaciones cuando en realidad no lo está. Las actitudes similares de dos personas diferentes no derivan necesariamente de la misma motivación, ni tienen tampoco la misma connotación. Sin embargo, no siempre es fácil hacer la distinción en el nivel emocional, como descubriría Lucille, de 35 años, a propósito de su segunda suegra:

"Es una mujer muy servicial —decía Lucille—. Sé cuánto la complace que John y yo nos hayamos casado. Ha dicho muchas veces que John parece mucho más feliz que durante su primer matrimonio. En realidad, la quiero mucho, pero cada vez que me ofrece su bien intencionada ayuda mi mente se vuelve a mi primera suegra. Esa mujer y yo nunca congeniamos. Estaba persuadida de que yo era mala madre y una sucia ama de casa. Solía llegar con trastos llenos de comida caliente. De otro modo, me confesaba, se enfermaría de tanto preocuparse por que su hijo se quedara sin comer. Bueno, la semana pasada, mi nueva suegra vino a verme con un pastel de frambuesa que había horneado. Me puse furiosa y la acusé de creer que yo no cocinaba bien. Después, comprendí la errónea relación inconsciente que yo había establecido entre ella y mi primera suegra y le pedí disculpas. Repuso que siempre le había gustado hacer pasteles para sus amigas con las frambuesas de su propio jardín. Había sido generosa, y yo la había tomado por entrometida y criticona..."



Tom y Peggy, ambos divorciados, experimentaron otra clase de intromisión del pasado en los primeros meses de su matrimonio. Tom, maestro de escuela, observó que después de cada cena que ofrecían a los amigos, Peggy pretextaba alguna trivialidad ocurrida al final de la velada para correr a su recámara, cerrar la puerta de golpe y echarse a llorar. Al cabo de cuatro o cinco arrebatos semejantes Tom se preocupó, pero también empezó a "sentir" un patrón: durante cada cena, Peggy permanecía arrinconada y distraída. En algún momento se llevaba aparte a Tom y le pedía que conversara más con los huéspedes. Tom replicaba que había pasado toda la tarde hablando a sus alumnos y que ahora disfrutaba de las raras ocasiones en que podía escuchar a otros y limitarse a responder sus preguntas en lugar de erigirse en la autoridad suprema. Y Peggy, muy comprensiva en otras circunstancias de las presiones que Tom soportaba en su trabajo, no aceptaba esta explicación.

La verdad salió a relucir cierta noche, después de una pelea particularmente violenta cuando los invitados se hubieron marchado. Resultó que Peggy, durante su primer matrimonio, se resentía mucho por la negativa sistemática de su marido a desempeñar el papel de anfitrión. Por otra parte, si bien exigía él que la comida, la casa y las flores (todo a cargo de ella) estuvieran siempre como debía ser, jamás movía un dedo para ayudarle a preparar y ofrecer las be-

bidas o a señalar a los invitadossus sitios en la mesa. Como Peggy temía criticarlo abiertamente, aprovechaba cualquier incidente para castigar a su ex marido, anfitrión silencioso, y expresarle su furor con la pelea, el portazo y el llanto.

Peggy apreciaba toda la diferencia entre la conducta de su primer marido y la de Tom, y en muchos aspectos de la vida común era comprensiva y considerada, pero la más ligera tendencia de Tom que le pareciera a ella similar a la del anterior marido durante el pasado matrimonio, la ponía fuera de sí y recurría a la respuesta emocional de antes. Hoy día Peggy sigue sintiendo punzadas de furor cuando le parece que Tom está demasiado callado en una fiesta, pero estas punzadas no se expresan ya indirectamente y a través de discusiones aparentemente gratuitas, lágrimas y portazos. El paso del tiempo, la manifiesta diferencia entre Tom y el primer marido de Peggy, así como los frecuentes análisis de los sentimientos mutuos, ayudan a Peggy a borrar los recuerdos del pasado.

El períod› experiment:' subsiguiente al divorcio parece un traje hecho a la medida de cada uno' para descubrir —y destruir— patrones de la conducta pasada. Janet, de 33 años, había estado saliendo con Mark por espacio de un mes. Parecían congeniar mucho, con la salvedad de que Janet se sentía cada vez más frustrada por la incapacidad de expresarle a Mark sus sentimientos. Las cosas llegaron al clímax una noche, cuando la decisión unilateral de Mark de cenar en un restaurante mexicano abrió las compuertas de Janet y su hostilidad reprimida fluyó como un diluvio. Al día siguiente, una amiga de Janet le dijo que o su repugnancia por la comida mexicana era patológica o bien había un problema serio en su relación con Mark.



Al cabo de prolongada reflexión, Janet comprendió que su propia incapacidad de manifestarle su desacuerdo a su ex marido (en cualquier cosa intermedia, desde el lugar donde pasarían las vacaciones hasta la película que verían por el televisor) había sido la causa principal de su divorcio y, por lo tanto, decidió mostrarse más segura de sí con Mark. Siguieron viéndose durante algunas semanas más, pero terminaron por separarse. El, para encontrar una mujer que le permitiera tomar todas las decisiones y ella para conocer a un hombre que no se sintiera amenazado por una mujer capaz de afirmarse. "Lo eché de menos por un tiempo —nos contaba Janet—, pero no más de lo que una echa de menos un par de guantes favorito. ¡Dios mío! ¡Ya parece que yo iba a volver a lo de antes! Claro que debo asustar a muchos hombres, pero estoy descubriendo que no podría ser feliz con un tipo como ése a largo plazo. De cualquier modo, parece que ahora les resulto atractiva a otra clase de hombres, mucho más dignos de confianza. Todavía me cuesta trabajo ser honrada, pero no tanto como antes, y la sinceridad es mucho más compensatoria que pasarse la vida con una sonrisa insípida.'

Bruce, de 29 años, descubrió un modelo importante de su pasado matrimonio cuando compartía un departamento con otro hombre. Al ingresar en el grupo, Bruce declaró que esperaba volverse a casar pronto, pues su compañero de departamento lo volvía loco. "Compartimos el pago del alquiler —se quejó—, pero no las diversiones. Hasta cuando salimos con muchachas en plan de dos parejas, él decide adónde iremos, y habla por los dos cuando ya estamos con las chicas. Es una frustración ambulante." Varios miembros del grupo sonrieron al escuchar los evidentes ecos de opre-

sión conyugal que tenía el relato de Bruce, pero éste insistió en que, cuando estaba casado, llevaba los pantalones. Después de pensarlo mejor, identificó la similaridad entre su situación actual y la que ocupaba durante su pasado matrimonio: en ambos casos le parecía que no podría decir cuánto le molestaba porque la amistad terminaría. Sin embargo, como su amigo Fred no era para él tan importante como lo fuera su ex esposa, resolvió correr el riesgo de afirmar sus sentimientos frente a él. Al comprobar que cada acto de autoafirmación arreglaba las cosas en vez de complicarlas, decidió seguir adelante, hasta comunicarnos que ambos amigos vivían ya con un mínimo de fricciones. "Todavía se cree el león de la montaña —comentó—, pero si le digo cuáles son los límites de mi paciencia, los acepta de buen grado y hasta con donaire. Por mi parte, aplico mi recién descubierta capacidad en mi trato con las mujeres. Dicen que les agrada un hombre que hable sin tapujos."

Un patrón común a los pasados matrimonios que con frecuencia se arroja por la borda previamente al nuevo enlace, es lo que yo llamo la fantasía de "el Príncipe Rana", en honor de Alice, de 34 años y asistente a uno de mis seminarios. Ella nos dijo: "Después de mi divorcio salí con dos o tres hombres que constituían la desesperación de mis amigas. No dejaban de preguntarme qué veía yo en ellos. Creía poseer un don especial para sacar a relucir las profundidades más ocultas de la gente. Necesité seis meses para darme cuenta de que aquello era precisamente lo que traté de hacer con mi marido. Pensaba que podría transformar una rana en príncipe. Pues bien, lo besé y lo besé sin interrupción durante trece años, pero mi ex marido seguía siendo una rana. Hay que aceptar a una persona por lo que realmente es, porque, como reza el proverbio, 'aunque la mona vista de seda, mona se queda' ".



Es fácil caer en la trampa de leer las propias ilusiones en otra persona, si ésta no presenta un retrato fiel de su personalidad. Una de las razones por las que las mujeres se sienten atraídas hacia los hombres fuertes y callados es precisamente que inducen a la tentación de construir castillos en el aire. Leonard, de 47 años, encajaba a pedir de boca en este tipo de individuo. Su primer matrimonio terminó cuando la esposa se hartó de su perenne gravedad, y en la época en que lo conocimos Leonard salía con una mujer que, según él, lo admiraba por su seguridad, virilidad, aire tranquilo y perspicaz. "Es muy agradable —nos confió— saber que ella me considera tan perfecto, pero en realidad no creo merecer tantos elogios. La mayor parte del tiempo digo que sí a cuanto ella opina." Para la amiga de Leonard, éste es una hoja blanca de papel donde ella escribe sus fantasías.

### *Grados de compromiso*

Muchos divorciados que exploran las fronteras de su propia personalidad encuentran ayuda para cambiar sus hábitos sociales. Sean como fueren sus motivaciones —"sea usted mismo", "conozca la inmensidad del potencial humano", "la vida no es sino un constante aprendizaje"—, hay ya un movimiento creciente de aprobación para quien tenga el valor de ir hasta donde se lo permitan sus necesidades y aptitudes. Laura, de 35 años, lo expresó como sigue: "La gente siempre acusa a la corriente feminista de romper los matrimonios.

Para mí eso es falso, salvo que el movimiento de liberación de la mujer ha dado mucho qué pensar a algunas personas a propósito de sus matrimonios, pues los habían contraído por mera presión social. Yo, por ejemplo. Hacía sólo cuatro años que había salido de la escuela, pero mis padres empezaron a torcerme el brazo de muchas y muy sutiles maneras. Todas mis amigas se casaban ya. Como quien dice, 'ya era hora' para mí: de modo que me casé, y por ninguna otra razón. Tuve que conservar mi 'empleíto' de secretaria después del matrimonio, y dos años más tarde me hicieron socia de la empresa, de modo que comencé a disfrutar de la responsabilidad. Mi ex marido atribuye nuestro divorcio a que el trabajo me hizo demasiado independiente. No se trataba de dinero: él ganaba mucho más que yo. Lo que le molestaba era que mi empleo me satisfacía mucho, mientras que él se desesperaba en el suyo. Ni siquiera éramos amigos al sobrevenir la ruptura, así que, ¿tenía objeto seguir casados y fastidiándonos el uno al otro? Mi próximo matrimonio, si acaso vuelvo a casarme, será cuándo y cómo yo lo quiera, y tendrá que hacerme sitio a mí, Laura, y parte de mí es mi trabajo. Si yo hubiera dicho esto diez años antes, la gente me hubiera apedreado. Hoy día sólo desafinan los que se cuecen en su propio caldo".

Como las ilusiones matrimoniales se concentran más en el deseo de un compromiso emocional profundo y sincero y menos en la progenitura, el estado social y la seguridad económica, hay una tendencia creciente de todos los hombres y todas las mujeres —especialmente de quienes se han divorciado— a probar sus compromisos en una escala de graduaciones. Han disfrutado la experiencia de "enamorarse del amor", pero ya no



creen que "la flecha de Cupido" garantice ninguna durabilidad. Han aprendido la verdad de lo que Sir Walter Scott escribió hace casi doscientos años: "Lo que amamos en los años mozos es, generalmente, más una creación fantástica que una realidad. Hacemos muñecos de nieve y lloramos porque se derriten".

En la ausencia del apoyo exterior que alguna vez estabilizó el matrimonio, las personas se acercan a éste con una cautela equivalente a sus grandes ilusiones de una relación en que haya franqueza, autonomía y genuina intimidad. Quieren tener tiempo para conocerse a sí mismos y a sus parejas conviviendo y no confiarse a las impresiones recibidas durante el cortejo. Como decía una divorciada: "Desde la primera vez aprendí mi lección. No me llevó mucho tiempo comprender que lo que yo sabía de mi marido cuando íbamos a vivir juntos cubría en la cabeza de un alfiler. Todo cuanto yo veía era la punta de un inmenso bloque de hielo, porque era todo cuanto deseaba ver. Tan deseosa estaba de casarme".

Mucha gente, libre de lo que un periodista ha llamado el veneno de la necesidad, prueba a convivir estableciendo formas que no impliquen un compromiso que vaya más allá de lo que está preparada para dar. Aplaudo los sentimientos de los divorciados que, vueltos a casar, están dispuestos a luchar dos veces más que antes a fin de que sus matrimonios sean un éxito. Sin embargo, cuando detecto temores profundamente arraigados de "fallar de nuevo", a veces creo que Dennis, de 35 años, maestro universitario y enemigo declarado del "establishment", puede estar en lo cierto: "Sé que necesito la satisfacción de una relación íntima y durable con una mujer, pero, ¿se puede esperar que una relación como ésa dure por

siempre? En la actualidad, la gente y las cosas cambian tan aprisa que tal vez la máxima duración que podamos esperar de un matrimonio sean diez años. Cuando me casé por primera vez, mi relación conyugal iba a ser para toda la vida. No fue así, y sin embargo pude sobrevivir. Desde hace tres años vivo con una mujer. Acaba de terminar su tesis doctoral en historia y busca una colocación de profesora. Las plazas universitarias son escasas hoy día, y quizá deba vivir en otro estado de la Unión para conseguir empleo. Hemos hablado mucho acerca de lo que esto podría significar para nuestra relación, y por ahora no sabemos qué pasará si se presenta esa contingencia. Tal vez uno de los dos, o bien ambos, nos volvemos atrás. Tal vez nos separemos: sería difícil, pero ambos podríamos soportarlo. Sabemos que los dos necesitamos de nuestro trabajo para ser felices, y también nos necesitamos mutuamente. Nos queremos mucho. No sabemos qué pasará, pero sí que habremos de confrontar la fuerza de nuestra relación con la de nuestro trabajo. Mientras tanto, esperamos".

Hay muchas formas de convivencia sexual que abarcan toda clase de graduaciones en la escala de los compromisos y que en algunos círculos se denominan simplemente FCS (siglas de Formas de Convivencia Sexual).* Quizá las más comunes de estas FCS sean las parejas de jóvenes con intenciones matrimoniales. Otras FCS son parejas cuyos dos miembros hacen alarde de su estilo de vida como señal de liberación social; a menudo son uniones breves. También hay uniones francamente mercenarias, en las cuales la mujer (o el hombre) reciben manutención a cambio de

* LTA o *living-together arrangements*, en el original inglés. [N. del T.]



favores sexuales o de representar el papel de un consorte aceptable en los acontecimientos sociales. Cualesquiera que sean sus motivaciones, las FCS son objeto de la atención de muchos medios comunicativos. Resuelven problemas prácticos a los amantes jóvenes: "¿Vamos a tu casa o a la mía?"; a los solteros "de reputación intachable": "¿Qué le vamos a decir a mi casero y a los vecinos?"; a los adúlteros y adúlteras vergonzantes, que no pueden consignar en sus currículos relaciones sexuales prohibidas, y así sucesivamente. Las FCS resuelven también problemas más inocentes de administración financiera, lavado de platos y cuidado de los niños.

Cada día son más numerosos los divorciados que recurren a las FCS, de manera que sobrepasan proporcionalmente a todas las otras parejas. Estos hombres y mujeres divorciados, en su mayoría pasados de los treinta y por ello vistos con cierto recelo por la sociedad, desean luchar con sus sentimientos de culpabilidad, todavía poderosos, a fin de poner a prueba la calidad de una nueva relación amorosa. ¿Cuál es el impacto de este estilo de vida en ello? ¿Es una experiencia digna de tenerse, o a largo plazo les disminuye su estimación del yo? Le he preguntado esto a Liza, una divorciada de treintiún años y sin hijos que había dejado una FCS de dos años de duración:

"En general, la experiencia fue fructífera. Aprendí de ella que puedo ser una buena pareja. Maduré mucho personalmente, y de buen grado repetiría el experimento. Sin embargo, esta vez trataría de ser más honrada consigo misma. Cuando Peter y yo empezamos a vivir juntos, *dije* que la convivencia sería temporal, pero en el fondo debí abrigar la esperanza de que fuese permanente. Y Peter, con todo su apoyo

verbal a la liberación de la mujer, esperaba tener la comida en la mesa cuando volvía a casa y armaba un alboroto de los mil diablos cuando no era así. Durante los últimos seis meses nuestra relación se convirtió en un mal matrimonio, pese a la inexistencia del papelito. Aumenté seis kilos y me parecía caminar descalza entre carbones al rojo vivo, tantas eran mis preocupaciones y los esfuerzos que hacía para darle gusto a Peter. No veía nunca a mis amigas porque pensaba que a él no le serían simpáticas. Rompí con Peter cuando ingresé en un grupo concientizador del Movimiento Nacional de Liberación de la Mujer, pues dejé de obrar equivocadamente. Me costaba un trabajo enorme expresar mis propias necesidades, tanto como cuando estaba casada. Pero esta vez sabía lo que quería y debía hacer, y mi decisión fue correcta."

Sharon, de 35 años, ha vivido con Stanley año y medio. Sharon atribuye el éxito de su relación a que ambos son divorciados: "Cada uno de nosotros había iniciado el divorcio de nuestras antiguas parejas, y me parece que por esta razón prestamos mayor atención a nuestra vida en común. Ambos respetamos el hecho de que podríamos sobrevivir el uno sin el otro; pero como disfrutamos de nuestra relación, ninguno ve al otro como un don gratuito".

Sharon nunca hubiera podido prever que viviría como ahora: "Al divorciarme de mi primer marido no estaba en condición de pensar siquiera en otro hombre. Mi matrimonio había sido realmente muy malo. Nos habíamos casado cuando yo tenía veinte años y todo cuanto sabía de él era que iba a ser un médico muy bien parecido. Desconocía su egoísmo, su carácter punitivo y su interés fundamental en el dinero. Once años después habíamos progresado mucho más allá del



estilo de vida de los estudiantes posgraduados, pero la mentalidad de Jason seguía siendo la del muchachito irresponsable, casado con su tonta sempiterna. Jamás hacía planes con más de un día de anticipación, ni se preguntaba mi opinión a propósito de nada. Cada fin de semana se ausentaba 'para echarle un vistazo a lo que podrá ser nuestro terrenito', como decía, pero en realidad para disfrutar a solas de dos días de campo. Todo el dinero lo invertía en tierras. Mientras tanto, conseguí un empleo en la oficina de información pública de un museo de arte y empecé a pensar que no dependía tanto de Jason como él siempre afirmaba. De hecho, fui yo quien inició la ruptura conyugal, y él se quedó rezagado. Prácticamente hube de hacerlo desalojar por medios legales y hasta la fecha me sigue involucrando en sus pleitos".

En los meses siguientes a su separación, Sharon salió con varios hombres, pero estaba tan huraña que continuó experimentando, aunque de manera casual. Como ella dice: "Salía con alguno si lo consideraba interesante y atractivo —hasta me acostaba con él—, pero retrocedía en cuanto la cosa empezaba a ponerse demasiado seria. Mantenía las relaciones en el nivel físico: en parte, creo, para no dejarme envolver de nuevo en la idealización de un hombre. Esto se prolongó durante un año, pero mi vida no se reducía a la actividad sexual. Algunos amigos iban a visitarme en la noche con una *pizza* o alguna otra cosa para cenar, y después de abrir una botella de vino nos sentábamos a charlar. Sin embargo, esto llegó a fastidiarme. Creo que, al conocer a Stan, estaba ya lista para algo más.

"Nos conocimos en una fiesta y nos gustamos en seguida. Era gracioso, brillante, atento y muy atrac-

tivo —no como un actor cinematográfico, claro—, pero su personalidad me fascinó. Empezamos a frecuentarnos, y a medida que lo veía me agradaba más. Es ocho años mayor que yo, pero congeniamos muy bien. Ambos coincidimos en ciertos rasgos de carácter que, si bien nos gusta descubrir el uno en el otro, eran la comidilla de nuestros respectivos ex cónyuges: a mí me agradó hasta su cabello largo, peinado de manera casual, y a él mis cualidades espontáneas y mi interés por los demás."

Sharon continúa diciendo que Stan y ella se fueron acercando sin comprometerse a lograr una relación duradera, pero, cuando ve las cosas a distancia, reconoce que su convivencia diaria era inevitable: "Los dos seguimos teniendo r iciones sexuales con otras personas, pero empezamos a frecuentarnos más, hasta pasar juntos todas las veladas. Descubrí que yo reía y sonreía con mucha mayor frecuencia que antes. Para entonces, desde luego, nos acostábamos juntos; pero no se trataba únicamente de la satisfacción sexual. El acto amoroso era con Stan mucho más tierno y satisfactorio que el de toda mi vida de casada. Hablábamos de lo que nos gustaba hacer en la cama, contrariamente a las conversaciones entre mi ex marido y yo. El era muy callado cuando del sexo se trataba, y Stan y yo fuimos espontáneos. Y lo somos todavía, por supuesto. A veces nos amamos por la mañana, a veces por la tarde, y una vez lo hicimos hasta en el comedor. Me gusta mucho esa manera sorpresiva de gozar. Es mucho mejor que con otros hombres que conocí después de mi divorcio, e incomparablemente superior al acto sexual con Jason. Hasta mi divorcio, no conocía yo el coito prolongado. Con Jason, era siempre rápido: aquí viene, allí va".



Sharon siente que su relación con Stan ha progresado en una constante y creciente tendencia hacia una mayor intimidad: "Al principio ambos estábamos tan escaldados por nuestros pasados matrimonios que no quisimos establecer ninguna clase de compromiso que pareciera permanente. Los dos teníamos miedo de echar a perder las cosas con ello. La decisión de vivir juntos fue un paso muy importante, porque Stan y yo sabíamos que era preciso encontrar un nuevo hogar, ni el mío ni el suyo, para convivir. Esto implicaba la aceptación de que nuestros lazos significan mucho para nosotros. Nuestro departamento es el símbolo de un nuevo comienzo. No dejó de asustarnos un poco la idea, y el riesgo llegó a cohibirnos, aunque no nos lo confesamos. Sufrí un ataque de asma, lo cual me sobreviene sólo cuando algo me preocupa mucho, pero afortunadamente construíamos entonces un fondo de confianza lo bastante hondo y poderoso para expresar nuestras reservas y superarlas".

En esta etapa de la relación, dice Sharon, ella y Stan consideran ya la posibilidad de casarse: "Tan sólo muy recientemente hemos podido hablar de ello sin sentirnos espantados. Tal vez nos casemos pronto, pues el matrimonio representa para Stan y para mí la única manera de manifestar nuestro compromiso mutuo. De habernos casado antes, todavía nos preocuparían nuestros pasados recelos".

Pregunté a Sharon si tenía consejo alguno para quienes puedan tener en mente una FCS, y sacó a la luz una cuestión que muchos divorciados han discutido en mis seminarios: los niños.

"No crea usted que todo esto ha sido un lecho de rosas. Ahora que lo veo desde esta perspectiva, afirmo nuevamente que fue un acierto; pero en aquella época

hubo bastante incertidumbre. El mayor problema lo constituyeron los hijos de Stan —dos niñas adolescentes y un chico de diez años—. La niña mayor y yo no congeniamos al principio. Ambas estábamos enconchadas en la competencia. Yo resentía el tiempo que Stan dedicaba a sus hijos, y ellos me odiaban. Además, su ex esposa no facilitaba las cosas. Amiga íntima de un abogado, ella lo hizo sentarse con los niños y leerles el código penal sobre el adulterio. Los había persuadido de que yo había deshecho su hogar, aunque Stan y yo nos conocimos después de su divorcio.

"Durante los seis meses últimos los niños han empezado a ser amigables conmigo. Las niñas, especialmente, ven que no trato de interponerme entre ellas y su padre ni de quitarle el dinero que él les destina, como cree su madre. El siempre dice la última palabra en los asuntos disciplinarios. Sin embargo, y para ser sincera, le diré que los niños son una de las razones por las cuales hemos decidido casarnos pronto. Stan estaba muy cortado por la actitud de su ex esposa hacia nosotros, por todo cuanto ella les había dicho a los niños de nuestra relación. No le permitía llamarlos por teléfono; ellos debían llamarlo a él, e insiste en que se le cobre la llamada cuando los niños la hacen. Más de una vez Stan ha llorado de sólo pensar que la madre de los niños pueda separarlos definitivamente de él. Creo que una vez casados nos sentiremos mejor para insistir en que ellos abandonen cierta clase de conducta. Creo también que ellos me responderán mejor cuando mi estado social no sea ya el de 'la novia de papá'. Como Stan me confió una vez, su hijo le preguntó por qué debía ser cortés conmigo puesto que yo no iba a estar cerca de ellos por mucho tiempo. Para mí, un aspecto importante de nuestra boda será



el de mostrarles a los chicos que voy a quedarme al lado de su padre. Y me sentiré mejor en su compañía."

No es posible negar los sentimientos de culpa que Sharon experimenta respecto de los niños de Stan, especialmente cuando se trata de personas maduras educadas según los viejos estándares concernientes a la santidad del matrimonio. Un hombre de cincuenta y dos años cuya experiencia de FCS, de ocho meses de duración, terminó en el matrimonio, expresa el hecho con las siguientes palabras: "Ahora que estamos casados nos sentimos menos tensos. Supongo que el famoso sentimiento de culpabilidad era demasiado para nosotros. Tal vez los niños actuales puedan deshacerse de aquél fácilmente, pero nosotros no nos sentíamos libres como hubiéramos deseado. Además, ninguno de los dos es muy abierto cuando se trata de expresar nuestros gustos y disgustos, y hemos descubierto que desde nuestro matrimonio tenemos más vida social. Sé muy bien que algunas personas desaprobarían nuestra manera de vivir antes de la boda, pero lo más importante en mi opinión es que esa FCS las amenazaba. Y las amenazaba porque al ser nosotros demasiado independientes bien podríamos inmiscuirnos en sus matrimonios y deshacerlos. Sea como fuere, nos sentimos mucho más seguros ahora. No he dejado de ser un hijo de familia al que le gusta la seguridad del matrimonio. Mi esposa y yo probamos a unirnos libremente y la experiencia fue buena, pero llegamos a un punto en que debimos casarnos para seguir madurando".

Cada relación heterosexual —sea matrimonial, libre o casual— procede según su propia dinámica. Todos los ejemplos citados en este capítulo son únicos en muchos aspectos, pero hay en casi todos ellos el co-

mún denominador de una tendencia creciente al acercamiento y la intimidad de dos individuos separados, cosa que la mayoría de los divorciados buscan. Cada paso en esta dirección afirma el deseo de la intimidad y prueba si ésta desarrolla o limita la autonomía de la personalidad. Para el hombre o la mujer divorciados es éste un viaje peligroso: el desacuerdo entre mi pareja y yo, ¿surge de nuestras diferencias reales o porque yo trato a la otra persona y llevo nuestra relación como lo hacía en mi pasado matrimonio? A semejanza de Rollin y muchos, muchos otros, la forja de una relación íntima requiere olvidar los pasados hábitos de amar y el aprendizaje de modos más apropiados de percibir y obrar.

El parentesco entre la intimidad y la maduración ha sido expresado con mayor lucidez que nadie por dos terapeutas de familia:

"Para los adultos, la maduración creadora debe incluir la intimidad compartida y los objetivos comunes ... Cada uno podrá depender del otro de muchas maneras, pero no para sobrevivir. Cada uno es responsable de su propia madurez. Su sobrevivencia debe depender de su capacidad para lograr esa madurez mediante la expresión sincera y directa de sus deseos y limitaciones. Las partes conyugales deben ser capaces de aceptar dicha expresión mutua como indicación diferenciadora. Esto incluye percibir la diferenciación como un mejoramiento en potencia de la relación, en su mejor aspecto, y, en el peor, como factor limitador. Si la diferenciación se aprecia como un ataque o un intento de socavar la relación, ésta no puede madurar. En realidad, pues, una relación marital que "funcione" no es la fusión de dos individuos en una sola persona. Es el logro de dos individuos que permanecen intactos en su identidad para que su maduración individual evolucione de manera concurrente. Desde un punto de vista ideal, la maduración de un cónyuge implica la maduración del otro ..." *



### *Decir adiós es decir "¿qué tal?"*

En todo comienzo hay una fuerza mágica
que nos protege y ayuda a vivir.

Estas palabras de Herman Hesse, poeta y novelista, se refieren directamente a los millones de hombres y mujeres divorciados que se embarcan en el viaje hacia los nuevos compromisos. El propio Hesse sufrió el trauma del divorcio dos veces en su vida. Sin embargo, al llegar a su tercer matrimonio se había liberado de su necesidad de buscar un sustituto de su madre, requerimiento infantil que había deshecho sus previas relaciones maritales. Fue capaz, a los cincuenta y cuatro años, de forjar una unión madura libre de ilusiones irreales. Esta se prolongó treintiún años, e incluyó el período más productivo y profundo de su vida profesional. A este propósito, escribió: "Esté usted dispuesto y sin remordimiento para encontrar la nueva luz que no pueden proporcionar los antiguos lazos". Creo que el divorcio, como proceso creador, puede patrocinar la conciencia del yo y la seguridad necesarias para esa búsqueda. El objetivo ha sido escribir el libro que yo hubiera deseado leer cuando atravesé mi pro-

* *Patrones de sobrevivencia en la terapia conjunta de familia: Mito y realidad*, por S. Gehrke y M. Kirschenbaum. Dependencia Oficial del Instituto de Servicios Familiares de Marin County, California.

pia crisis del divorcio: un libro que no diera respuestas concluyentes a los problemas que no pueden tenerlas, por su misma complejidad; un libro con una perspectiva, un enfoque capaz de explicarme las razones ocultas tras de los cambios de mi vida aparentemente sin relación mutua, y de mostrarme cómo reconquistar el control perdido; y, finalmente, un libro donde hallara esperanzas realistas y sugerencias de objetivos accesibles y por lo tanto cercanos.

Es profundo mi agradecimiento a los muchos hombres y mujeres de mis seminarios que han tratado de renovar sus vidas mediante el proceso creador del divorcio cuando ya casi habían renunciado a toda esperanza de alegrías futuras. Su decisión de arriesgarse no era fácil, pues tampoco lo es deshacerse de viejas costumbres y de viejas concepciones del mundo; pero han sido proporcionalmente compensados por los resultados de sus grandes esfuerzos.

Afortunadamente, nadie está obligado a seguir este camino sin ayuda. El mundo actual ofrece muchas clases de ayuda a los hombres y mujeres deseosos de madurar personalmente y de traducir ese deseo en los actos. Desde los periódicos hasta los especialistas, la educación para adultos, los programas de orientación vocacional y profesional, los libros, las organizaciones específicas y las observaciones de los amigos y parientes pueden brindarles consejo, apoyo emotivo y ayuda práctica, si bien no les ofrecen una motivación para madurar personalmente. Esta motivación debe ofrecérsela usted mismo.

Si usted está motivado por el deseo de mejorar su propia vida, obrará en consecuencia de cualesquiera sugerencias liberadoras que halle usted en todos aquellos recursos de autorrenovación. Si usted no actúa, será por dos razones: o bien su motivación es menor de lo que usted cree, o sus problemas son de tal índole que requieren cierta ayuda profesional. Para las personas divorciadas detenidas en el proceso luctuoso, por lo cual siguen viviendo en el pasado y no advierten las oportunidades del presente, hay muchas clases de ayuda profesional: hombres y mujeres capacitados —psiquiatras, psicólogos, psicoterapeutas, psicoanalistas, consejeros, terapeutas o trabajadores de psiquiatría social—, que ayudan a la gente a descubrir sus problemas y a lidiar con ellos para que vuelvan a ejercer un control eficaz de sus vidas.



Espero que cada persona separada y divorciada vea en este libro el camino hacia un nuevo comienzo. Cada uno de ustedes debe aplicar su contenido a su propia experiencia y sobre esa base hacer sus conclusiones a propósito del futuro. Por mi parte, veo ante cualquier hombre y cualquiera mujer divorciados la oportunidad de hacer de su divorcio un proceso creador de una nueva existencia, una vida que reconoce lo mejor del pasado, acepta el desafío del presente y se abre a la novedad de cada nuevo día.